
2007
По благословению
Архиепископа
Костромского и Галичского
АЛЕКСАНДРА
ПРАВОСЛАВНЫЕ
ПОСТЫ

1 2



По благословению
Архиепископа
Костромского и Галичского
АЛЕКСАНДРА

ОТРЫВНОЙ КАЛЕНДАРЬ

ПРАВОСЛАВНЫЕ ПОСТЫ

**на 2007 год
от Рождества Христова**

Дорогие братья и сестры!

Церковный календарь есть бесценный клад, который хранит наша Церковь для своих чад. В самом деле, православный церковный календарь – и только один он – способен дать точные и безошибочные указания для того, чтобы строить жизнь в полном соответствии с правилами, канонами и предписаниями Церкви, к чему призван каждый православный человек. Только он один придает глубокий смысл каждому дню и каждой неделе, прожитой нами. Только православный церковный календарь вводит нас в благодатное общение с Самим источником всякой Благодати – Господом нашим Иисусом Христом. Малейшие же отступления от него грозят великими нестроениями и бедствиями в нашей духовной жизни. Церковный календарь есть ритм, заданный Самим Творцом. Священное Писание говорит, что Бог «*все расположил мерою, числом и весом*» (Прем. 11, 21). Перед грядущим летом благости Божией, 2007 годом от Рождества Христова, будем внимать вечной мудрости Божией, взывающей к каждой душе, живущей на земле: «*Господь знает всякое ведение и прозирает в знамения века, возвещая прошедшее и будущее и открывая следы сокровенного*» (Сирах. 42, 18-19).

Благословение Господне да пребывает Со всеми Вами!

+Александр

Архиепископ Костромской и Галичский,
Председатель отдела по делам молодежи
Русской Православной Церкви

ЦЕРКОВНЫЕ ПРАЗДНИКИ в 2007 году

8 апреля — ПАСХА ХРИСТОВА

ДВУНАДЕСЯТЫЕ ПРАЗДНИКИ		
7 января	вс.	Рождество Христово
19 января	пт.	Крещение Господне
15 февраля	чт.	Сретение Господне
1 апреля	вс.	Вход Господень в Иерусалим
7 апреля	сб.	Благовещение Пресвятой Богородицы
17 мая	чт.	Вознесение Господне
27 мая	вс.	День Святой Троицы. Пятидесятница
19 августа	вс.	Преображение Господне
28 августа	вт.	Успение Пресвятой Богородицы
21 сентября	пт.	Рождество Пресвятой Богородицы
27 сентября	чт.	Воздвижение Креста Господня
4 декабря	вт.	Введение во храм Пресвятой Богородицы

ВЕЛИКИЕ ПРАЗДНИКИ		
14 января	вс.	Обре́зание Господне и память святителя Василия Великого
7 июля	сб.	Рождество Иоанна Предтечи
12 июля	вт.	Святых первоверховных апостолов Петра и Павла
11 сентября	вт.	Усекновение главы Иоанна Предтечи
14 октября	вс.	Покров Пресвятой Богородицы

Сокращения, принятые в календаре:

ап. – апостол; **апп.** – апостолы; **архиеп.** – архиепископ; **архим.** – архимандрит; **бесср.** – бессребреник; **блгв.** – благоверный; **блж.** – блаженный; **вмц.** – великомученица; **вмч.** – великомученик; **еп.** – епископ; **игум.** – игумен; **исп.** – исповедник; **кн.** – князь; **митр.** – митрополит; **мц.** – мученица; **мцц.** – мученицы; **мч.** – мученик; **мчч.** – мученики; **прав.** – праведный; **прп.** – преподобный; **прпп.** – преподобные; **прмц.** – преподобномученица; **прмцц.** – преподобномученицы; **прмч.** – преподобномученик; **прмчч.** – преподобномученики; **прор.** – пророк; **св.** – святой; **свв.** – святые; **свт.** – святитель; **свтт.** – святители; **сщмч.** – священномученик; **сщмчч.** – священномученики.

ЯНВАРЬ · 2007					
Понедельник	1	8	15	22	29
Вторник	2	9	16	23	30
Среда	3	10	17	24	31
Четверг	4	11	18	25	
Пятница	5	12	19	26	
Суббота	6	13	20	27	
Воскресенье	7	14	21	28	

7 января	Неделя 30-я по Пятидесятнице. **РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО**
14 января	Неделя 31-я по Пятидесятнице, по Рождестве Христовом, пред Богоявлением. **Обре́зание Господне.** Святителя Василия Великого.
15 января	Преподобного Серафима, Саро́вского чудотворца.
19 января	**СВЯТОЕ БОГОЯВЛЕНИЕ. КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ**
21 января	Неделя 32-я по Пятидесятнице, по Богоявлении.
28 января	Неделя о мытаре́ и фарисее.

2007

Седмица 30-я по Пятидесятнице.
Мч. Вонифатия. Прп. Илии Муромца, Печерского. Мчч. Илии, Прова и Ариса, египтян. Мчч. Полиевкта и Тимофея диакона. Свт. Вонифатия Милостивого, еп. Ферентийского. Свт. Григория, еп. Омиритского.

Старый стиль 19 декабря

Рождественский пост
Пища с маслом

ЯНВАРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.59
Заход	16.06
Долгота дня	07.07

○ ЛУНА	
Заход	07.28
Восход	13.15
Луна растет	

1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Дорогие братья и сестры!

Поздравляем вас с Новым годом и Рождеством Христовым!

Примерно половина дней в году – это дни поста. В каждый такой день православные хозяйки озабочены тем, что приготовить своим домочадцам из набора тех продуктов, которые разрешены в этот день в пищу, как сделать блюдо вкусным, как его украсить, чтобы эти дни, особенно для начинающих подвиг поста, не стали тяжелым, изнуряющим испытанием.

Наш календарь содержит рецепты разнообразных блюд постной кухни, которые можно приготовить в домашних условиях.

Мы надеемся, что наше издание окажется полезным и нужным для широкого круга читателей, которые не только интересуются способами приготовления блюд постной кухни, но и в полной мере соблюдают требования постного воздержания в определенные дни года.

Издатели

2007

Сщмч. Игнатия Богоносца. **Прав. Иоанна Кронштадтского**. Прп. Игнатия, архим. Печерского. Свт. Филогения, еп. Антиохийского. Свт. Даниила, архиеп. Сербского.

Икон Божией Матери Новодворской и Леньковской (Новгород-Северской), именуемой «Спасительница утопающих».

Старый стиль 20 декабря

Рождественский пост
Пища с маслом

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.59
Заход	16.08
Долгота дня	07.09

○ ЛУНА	
Заход	08.46
Восход	14.03
Луна растет	

ЯНВАРЬ

2

ВТОРНИК

Постное воздержание

Церковный богослужебный Устав – Типикон – выделяет пять степеней постного воздержания.

1) **Воздержание от мяса.** Такое воздержание Устав предписывает на сырной седмице (масленице), предшествующей Великому посту.

2) **Воздержание от мяса, молока, яиц.** Разрешение рыбы, елея (растительного масла) и вина. Такие дни в нашем календаре отмечены словом «Рыба».

3) **Воздержание от мяса, молока, яиц и рыбы**, т.е. от всех продуктов животного происхождения. Разрешение елея и вина. Такие дни в нашем календаре имеют указания «Пища с маслом».

4) **Воздержание от продуктов животного происхождения, а также от вина и елея** (растительного масла). Такие дни в нашем календаре имеют указания «Пища без масла».

5) **Полное воздержание от пищи.**

2007

Мц. Иулиании и с нею 500 мужей и 130-ти жен, в Никомидии пострадавших. **Свт. Московского Петра, всея России чудотворца.** Сщмч. Михаила пресвитера, сщмч. Никиты, еп. Белевского. Блгв. кн. Иулиании Вяземской. Блж. Прокопия, Христа ради юродивого, Вятского. Мч. Фемистоклея.

Старый стиль 21 декабря

Рождественский пост
Пища без масла

ЯНВАРЬ

3

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.58
Заход	16.09
Долгота дня	07.11

○ ЛУНА	
Заход	09.41
Восход	15.13
Полнолуние	16.58

СРЕДА

Пост в жизни мирянина

В нашем календаре на каждый день даются указания степени постного воздержания. Эти указания составлены в строгом соответствии с предписаниями Типикона – монастырского устава. Для мирянина соблюдение таких предписаний не всегда представляется возможным, особенно это относится к детям, к людям со слабым здоровьем. Вряд ли можно настаивать на строгом соблюдении предписаний Типикона для людей, которые весь день находятся на работе и вынуждены питаться в столовых.

Традиционно пост облегчается также для воинов, учащихся, путешествующих. Однако православный христианин должен посоветоваться со своим духовником, прежде чем решить, насколько точно он будет следовать указаниям Устава в своей жизни.

Примечание: в нашем календаре рецепты блюд не всегда строго соответствуют предписаниям Типикона для того или иного дня, каждый может выбрать любое блюдо, исходя из степени своего постного воздержания и собственных вкусов.

2007

Вмц. Анастасии Узорешительницы.
Сщмчч. Димитрия и Феодора пресвитеров.
Мчч. Хрисогона, Феодотии,
Евода, Евтихиана и иных.

Старый стиль 22 декабря

Рождественский пост
Пища с маслом

ЯНВАРЬ

4

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.58
Заход	16.10
Долгота дня	07.12

○ ЛУНА	
Заход	10.13
Восход	16.38
Луна убывает	

ЧЕТВЕРГ

Вопросы о постном воздержании

Каждого христианина интересуют различные подробности относительно пищи, которую можно или нельзя употреблять в дни поста. Приводим, к примеру, ряд наиболее часто встречающихся вопросов, с которыми к нам обращаются читатели.

Что такое сухоядение? Можно ли в эти дни пить воду?

Сухоядение – это употребление в пищу продуктов без предварительной тепловой обработки. Относительно питья воды никаких ограничений нет.

Можно ли в пост пить вино?

Умеренное употребление вина разрешено во все дни года, кроме дней, когда предписано воздержание от масла или полное воздержание от пищи. Следует ограничить употребление вина в постные дни (а также и в другие) тем, кто имеет пристрастие к спиртному и не может вследствие этого контролировать свое поведение.

2007

Мучеников Критских. Сщмч. Василия пресвитера и прмчч. Макария и Иоанна. Свт. Феоктиста, архиеп. Новгородского. Прп. Нифонта, еп. Кипрского. Прп. Павла, еп. Неокесарийского.

Старый стиль 23 декабря

Рождественский пост
Пища без масла

ЯНВАРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.58
Заход	16.12
Долгота дня	07.14

○ ЛУНА	
Заход	10.32
Восход	18.06
Луна убывает	

5

ПЯТНИЦА

Что надо знать о постном воздержании

Согласно Типикону, степень поста зависит от степени торжественности богослужения в тот или иной день года. Однако эти указания носят рекомендательный характер, а потому часто богослужение в том или ином конкретном храме совершается с большей торжественностью, чем это предписано в Следованной Псалтири.

Естественно, для прихожан этого храма в таком случае полагается облегчение поста в соответствии с указаниями, приводящимися в Типиконе.

Некоторые дни церковного года являются исключениями из общего правила. Так, в Лазареву субботу предписывается воздержание от рыбы, но разрешается вкушение рыбной икры, а значит, и вина, и елея. В Великий Четверг не разрешается вкушение елея, но, тем не менее, разрешено употребление вина.

Внимательно следите за указаниями нашего календаря на каждый день год.

2007

Нáвечерие Рождества Христова
(Рождественский сочельник)
Прмц. Евгении и с нею мчч. Прота, Иакинфа и Клавдии. Прмч. Иннокентия; сщмч. Сéргия пресвитера. Прп. Николая монаха.

Старый стиль 24 декабря

Рождественский пост
Пища без масла

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.57
Заход	16.13
Долгота дня	07.16

○ ЛУНА	
Заход	10.44
Восход	19.32
Луна убывает	

ЯНВАРЬ

6

СУББОТА

Рождественский сочельник

Праздником Рождества Христова заканчивается Рождественский пост, который продолжался 40 дней. Этот пост существовал уже в IV веке, как видно из писаний богословов того времени. После праздничной Божественной литургии верующие разговляются – вкушают скоромную пищу.

День, предшествующий празднику (6 января по новому стилю), именуется *Рождественским сочельником*. Это – день особо строгого поста, время приготовления к великой радости праздника.

Само название «сочельник» происходит от слова *«сочиво»* (это – пшеничный или рисовый взвар с медом и фруктами). По давней русской традиции в сочельник не вкушают пищу весь день до появления на небе первой звезды (в память о Вифлеемской звезде).

Рождество Христово



Рождество
Господа Бога и Спаса нашего
Иисуса Христа

ТРОПАРЬ, ГЛАС 4-й:

Рождество́ Твое, Христе́ Бо́же наш, возсия́ ми́рови свет ра́зума, в нем бо звезда́м служа́щии звездо́ю уча́хуся Тебе кла́нятися, Со́лнцу пра́вды, и Тебе ве́дети с высоты́ Восто́ка. Го́споди, слава Тебе!

Перевод:

Твое Рождество, Христе Боже наш, просветило мир светом познания (Истинного Бога): через него (Рождество) поклонявшиеся звездам звездою были научены поклоняться Тебе, Солнцу правды, и познать Тебя, Восток свыше. Господи, слава Тебе!

2007

Неделя 30-я по Пятидесятнице.

Рождество Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа

С 7 по 18 января – Святки (святые дни).

С 7 по 18 января нет поста в среду и пятницу

Старый стиль 25 декабря

Начало зимнего мясоеда

ЯНВАРЬ

7

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.56
Заход	16.14
Долгота дня	07.18

○ ЛУНА	
Заход	10.52
Восход	20.52
Луна убывает	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Рождество Христово

Рождество Христово – Рождение, Воплощение, приход в мир Спасителя – одно из важнейших событий евангельской истории. Евангелие рассказывает о Рождестве Иисуса Христа как о событии, исполненном величайшей тайны. Его предсказывали людям древние пророки; благую весть Деве Марии о том, что от Нее чудесно воплотится Сын Божий, приносит Архангел Гавриил. Но пришедший в мир, воплотившийся Бог и Сын Божий принимает всю полноту человеческого естества, все сопряженные с этим естеством муки и унижения. И немногословный текст Евангелия точно и ясно рисует не только лишенную всяких атрибутов величия, но и отмеченную почти убогой простотой обстановку Рождения Спасителя мира.

2007

Седмица 31-я по Пятидесятнице. Попразднство Рождества Христова. **Собор Пресвятой Богородицы. Прав. Иосифа Обручника, Давида царя и Иакова, брата Господня.** Сщмч. Евфимия, еп. Сардийского. Прмч. Исаакия Оптинского. Сщмч. Александра и Димитрия пресвитеров; сщмч. Леонида, еп. Марийского, Александра пресвитера и прмцц. Анфисы и Макарии; прмцц. Августы и Марии, мц. Агриппины. Прп. Константина Синадского.
Икон Божией Матери Виленской-Остробрамской, «Трех радостей», «Милостивая» и Барловской «Блаженное Чрево».

Старый стиль 26 декабря

Святки
Скоромная пища

ЯНВАРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.56
Заход	16.16
Долгота дня	07.20

○ ЛУНА	
Заход	10.58
Восход	22.10
Луна убывает	

8

ПОНЕДЕЛЬНИК

Рождественское сочиво

Для приготовления потребуется: *пшеница – 1 стакан, корица – 1 столовая ложка, ядра грецких орехов – 100 г, мед – 3 столовые ложки, сахар, соль.*

Зерна пшеницы высыпать в деревянную миску, подлить немного теплой воды и толочь деревянным пестиком до тех пор, пока грубая шелуха полностью не отделится от зерен Затем сложить пшеницу в дуршлаг и промыть, отделив чистые зерна от шелухи. В эмалированную кастрюлю налить кипяток, положить в него зерна пшеницы, посолить и сварить подготовленную пшеницу до мягкости. Затем откинуть вареные зерна на дуршлаг, обдать кипятком и дать стечь воде.

Совет. Вместо пшеничных зерен можно использовать рис, который заливают кипятком, солят и варят до готовности, не перемешивая. Готовый рис откидывают на дуршлаг и промывают холодной водой.

(Окончание см. лист 9 января)

2007

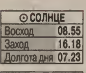
Ап. первомч. и архидиакона Стефана. Прп. Феодора Начертанного, исп. Сщмч. Тихона, архиеп. Воронежского. Свт. Феодора, архиеп. Константинопольского.

Старый стиль 27 декабря

Святки
Скоромная пища

ЯНВАРЬ

9



☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.55
Заход	16.18
Долгота дня	07.23

☽ ЛУНА	
Заход	11.03
Восход	23.25
Луна убывает	

ВТОРНИК

(Начало см. лист 8 января)

Мед растереть добела, смешать с корицей и тщательно взбить. Вареные зерна пшеницы (или риса) выложить в глубокую миску, добавить сахар и медовую смесь, тщательно, но аккуратно перемешать. Помните, что зерна пшеницы или риса после варки и перемешивания должны остаться целыми.

Это традиционное блюдо в буквальном смысле слова должно быть сочным, но если сочиво окажется слишком густым, можно добавить в готовое блюдо немного кипяченой воды.

При подаче к столу готовое сочиво сверху посыпать толчеными ядрами грецких орехов.

Совет. По обычаю, сочиво подслащивают только медом, но в некоторых случаях к меду добавляют и сахар. В настоящее время используют и другие кондитерские наполнители и добавки, в зависимости от вкуса и желания хозяйки.

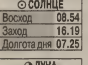
2007

Мучеников 20 000 Никомидийских в церкви сожженных и прочих. Сщмчч. Никодима, еп. Белгородского, и Аркадия диакона; сщмч. Александра пресвитера; сщмч. Арефы пресвитера. Прп. Игнатия Ломского, Ярославского. Ап. от 70-ти Никанора.

Старый стиль 28 декабря

Святки
Скоромная пища

ЯНВАРЬ



10

СРЕДА

Суп-лапша с белыми грибами

Для приготовления потребуется: *сушеные белые грибы – 6–7 шт., репчатый лук – 1 шт., корень и зелень сельдерея – 1 шт., морковь – 1 шт., лавровый лист – 3 шт., чеснок – 3–4 зубчика, черный перец горошком – 5–6 шт., мелко рубленная зелень.*

В кастрюлю положить предварительно замоченные белые грибы, корень петрушки и разрезанный на четвертинки картофель. Затем залить 1 л холодной воды и довести до кипения. Когда вода начнет кипеть, вынуть белые грибы, нарезать соломкой, снова положить в бульон и варить до готовности. Грибной бульон с картофелем и кореньями соединить с тушеной капустой. Затем добавить в бульон гречневую крупу, черный перец горошком, лавровый лист и варить еще 5–10 минут. Готовые щи снять с плиты, заправить толченым чесноком, рубленой зеленью укропа и дать настояться под крышкой 20–30 минут.

2007

Мчч. 14 000 младенцев, от Ирода в Вифлееме избиенных. Прп. Маркелла, игумена обители «Неусыпающих». Сщмч. Феодосия пресвитера, мцц. Наталии и иных. Прпп. Марка гробокопателя, Феофила и Иоанна Печерских. Прп. Феофила Омучского. Прп. Фаддея исп.

Старый стиль 29 декабря

Святки
Скоромная пища

ЯНВАРЬ

11

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.53
Заход	16.21
Долгота дня	07.28

◑ ЛУНА	
Восход	00.40
Заход	11.13
Посл. четв.	15.46

ЧЕТВЕРГ

Медовое печенье

Для приготовления потребуется: *2 стакана муки, 0,5 ч. ложки молотой корицы, по 0,25 ч. ложки молотой гвоздики; свеженатертого мускатного ореха и сахарной пудры, сок 0,5 апельсина, 0,5 стакана подсолнечного масла; нарубленный миндаль и молотая корица для украшения.*

Для сиропа: *0,5 стакана меда, 0,5 стакана сахарной пудры; 6 ч. ложек лимонного сока.*

Просеять муку, всыпать корицу, гвоздику и мускатный орех в широкую посуду. Вмешать туда же сахарную пудру. Влить в муку масло, затем постепенно вбить остальные жидкие ингредиенты, помешивая до образования плотного теста. По необходимости можно добавить еще муки. Разделить муку на кусочки размером с грецкий орех. Скатать их в шарики, слегка приплюснуть и разложить на противне. Разогреть духовку до 200°С. Выпекать печенье 15 минут до образования коричневой корочки. Тем временем приготовить сироп. Поместить в кастрюлю мед, сахарную пудру, лимонный сок и влить туда же 0,5 стакана воды. Нагревать на слабом огне до готовности. Печенье сложить горкой, залить сиропом, поставить в холодильник. Через 2 часа печенье готово.

2007

Свт. Макария, митр. Московского.
Мц. Анисии. Сщмч. Зотика пресвитера, сиропитателя. Мц. Марии. Ап. от 70-ти Тимона. Мч. Филетера Никомидийского. Прп. Феодоры Кесарийской. Прп. Феодоры Цареградской.

Старый стиль 30 декабря

Святки
Скоромная пища

ЯНВАРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.53
Заход	16.23
Долгота дня	07.30

◑ ЛУНА	
Восход	01.56
Заход	11.19
Луна убывает	

12

ПЯТНИЦА

Рассольник с гречей

***Для приготовления потребуются** соленые огурцы с рассолом – 2 шт., морковь – 1 шт., корень и зелень петрушки – 1 шт., корень и зелень сельдерея – 1 шт., картофель – 2–3 шт., гречневая крупа (ядрица) – 2 ст. ложки, репчатый лук – 1 шт., черный или душистый перец горошком, лавровый лист.*

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, залить 2–3 стаканами холодной воды и поставить на огонь. Морковь, луковицу и коренья очистить, нашинковать соломкой и положить в кастрюлю с огурцами. Через 15–20 минут с начала варки к полуготовым овощам добавить нарезанный картофель, гречневую крупу и специи. Если солянка получается слишком густой, разбавить суп небольшим количеством кипятка и варить до готовности. Готовую солянку заправить прокипяченным и процеженным огуречным рассолом и дать настояться 15–20 минут. Подавать на стол, посыпав мелко рубленной пряной зеленью.

2007

Суббота по Рождестве Христовом.
Суббота пред Богоявлением.
Отдание праздника Рождества Христова
Прп. Мелании Римляныни.
Сщмч. Михаила пресвитера; мч. Петра.

Старый стиль 31 декабря

Святки
Скоромная пища

ЯНВАРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.52
Заход	16.24
Долгота дня	07.32

◑ ЛУНА	
Восход	03.16
Заход	11.28
Луна убывает	

13

СУББОТА

Молитва перед вкушением пищи

О́чи всех на Тя, Господи, упова́ют, и Ты дае́ши им пищу во благовре́мении: отверза́еши Ты щедрую руку Твою и исполня́еши всякое живо́тно благоволе́ния.

Глаза всех, Господи, смотрят на Тебя с надеждою, так как Ты каждому в свое время даешь пищу, открываешь Твою щедрую руку, чтобы всех живых наделить милостями.

Молитва после вкушения пищи

Благодари́м Тя, Христе́ Боже наш, яко насы́тил еси нас земны́х Твои́х благ; не лиши́ нас и небе́снаго Твоего́ Ца́рствия, но яко посреде учеников Твои́х пришел еси, Спа́се, мир даяй им, прийди к нам и спаси нас.

Благодарим Тебя, Христос Бог наш, за то, что Ты напитал нас Своими земными благами; не лиши нас и небесного Твоего Царства, и также, как среди учеников Твоих, Ты пришел, Спасе, мир дав им, приди и к нам, и спаси нас.

2007

Неделя 31-я по Пятидесятнице, пред Богоявлением. Обрезание Господне. Свт. Василия Великого, архиеп. Кесарии Каппадокийской. Сщмчч. Платона, еп. Ревельского, и иже с ним. Сщмчч. Александра, архиеп. Самарского, и иже с ним. Мч. Василия Анкирского. Св. Емилии. **Гражданский Новый год по старому стилю**

Старый стиль 1 января

Святки
Скоромная пища

ЯНВАРЬ

14

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.51
Заход	16.26
Долгота дня	07.35

◐ ЛУНА	
Восход	04.39
Заход	11.41
Луна убывает	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Обрезание Господне

Праздник Обре́зания Господня установлен в память о том, что Богомладенец Иисус по ветхозаветной традиции на восьмой день после Своего Рождества был обрезан, и при этом Ему было наречено имя, предреченное архангелом Гавриилом еще при Благовещении Деве Марии и предвозвещенное ангелом святому праведному Иосифу Обручнику – Иисус (Спаситель). Само наречение этого имени является знамением величайшего служения вочеловечившегося Сына Божия, «ибо Он спасет людей Своих от грехов их» (Мф. 1, 21).

В этот же день мы совершаем празднование памяти святителя Василия Великого, одного из трех величайших иерархов и учителей Церкви, которых Церковь именует вселенскими учителями.

14 января – это и время гражданского нового года по старому (юлианскому) стилю.

2007

Седмица 32-я по Пятидесятнице. Предпразднство Богоявления. Свт. Сильвестра, папы Римского. Свт. Герасима, патриарха Александрийского. **Преставление и второе обрéтение мощей прп. Серафима, Саро́вского чудотворца.** Прп. Сильвестра Печерского. Прав. Иулиании Лазаревской, Муромской. Сщмч. Феогена, еп. Парийского.

Старый стиль 2 января

Святки
Скоромная пища

ЯНВАРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.50
Заход	16.28
Долгота дня	07.38

● ЛУНА	
Восход	06.03
Заход	12.02
Луна убывает	

15

ПОНЕДЕЛЬНИК

Таблица мер

В рецептах часто указывается не количество, а вес продуктов. Не всегда под рукой могут оказаться весы. Многие хозяйки пользуются давно привычными мерками: чайными, столовыми ложками, стаканами. Приводим таблицу мер часто используемых продуктов (в граммах).

Продукты	1 ч. ложка	1 ст. ложка	1 стакан
Сахарный песок	5	15	180
Соль	5	18	—
Мука	4	12	110
Панировочные сухари	—	15	—
Манная крупа	5	12	140
Рис	5	18	180
Перловая крупа	4	15	150
Овсяные хлопья	2	6	60
Растительное масло	5	15	—

2007

Прор. Малахии. Мч. Гордия́.

Старый стиль 3 января

Святки
Скоромная пища

ЯНВАРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.48
Заход	16.30
Долгота дня	07.42

● ЛУНА	
Восход	07.22
Заход	12.37
Луна убывает	

16

ВТОРНИК

Как приготовить рыбный бульон

Для приготовления рыбных бульонов используют рыбу и пищевые отходы рыбы – головы, кости, плавники. Следует помнить, что при варке бульона из голов рыб обязательно должны быть удалены жабры и глаза, а головы плотвы, воблы, леща, сазана не следует варить, так как бульон приобретает от них горький вкус.

Подготовленные части рыбы или рыбные отходы залить холодной водой, закрыть крышкой и довести до кипения, снять пену и жиры, положить овощи, лук, морковь, петрушку, сельдерей и другую зелень, варить около часа при слабом кипении. По окончании варки дать отстояться бульону 20-30 минут, снять жиры и бульон процедить.

Совет. Порционные куски рыбы варят в бульоне до готовности, вынимают и кладут в суп перед подачей к столу.

2007

Собор 70-ти апостолов. Прп. Феоктиста, игумена Кукума Сикелийского. Свт. Евстафия I, архиеп. Сербского. Сщмчч. Александра, Стефана, Филиппа, Николая и Павла пресвитеров. Прп. Ахилы, диакона Печерского. Прмч. Зосимы и мч. Афанасия.

Старый стиль 4 января

Святки
Скоромная пища

ЯНВАРЬ

17

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.47
Заход	16.32
Долгота дня	07.45

● ЛУНА	
Восход	08.25
Заход	13.36
Луна убывает	

СРЕДА

Сельдь к столу

Для приготовления холодных блюд из рыбы используют сельдь, отварную, припущенную и жареную рыбу.

Соленую сельдь вымачивают в холодной воде, периодически ее меняя. Вымоченную сельдь потрошат, разделывают на филе без костей, отпускают натуральной или с гарниром.

Для подачи натуральной сельди ее нарезают кусочками, укладывают в селедочницу, украшают кольцами репчатого лука, предварительно полив горчичной заправкой. Отдельно подают горячий отварной картофель.

Сельдь с гарниром оформляют следующим образом. На селедочницу укладывают филе сельди, а с другой стороны выкладывают нарезанные ломтиками отварной картофель, свеклу, морковь, зелёный лук. Сельдь поливают горчичной заправкой, овощи – салатной.

2007

На́вечерие Богоявления (Крещенский сочельник). Сщмч. Феопемпта, еп. Никомидийского, и мч. Феоны волхва. Прп. Синклитикии Александрийской. Мч. Иосифа и с ним 37-ми мучеников; мц. Евгении; сщмч. Сергия пресвитера. Прор. Михея. Прп. Аполлинарии. Прп. Фостирия. Прп. Мины. Прп. Григория Акритского.

Старый стиль 5 января

День постный
Пища без масла

ЯНВАРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.46
Заход	16.33
Долгота дня	07.47

● ЛУНА	
Восход	09.07
Заход	14.57
Луна убывает	

18

ЧЕТВЕРГ

Крещенский сочельник

День, предшествующий празднику Крещения Господня, именуется Крещенским сочельником. По своему уставу он вполне соответствует сочельнику Рождественскому и также является днем строгого поста. В Крещенский сочельник и сам день Крещения Господня (только два раза в году) в храмах после Божественной Литургии совершается чин Великого освящения воды – торжественно, с крестным ходом на реки и водоемы, в воспоминание Крещения Спасителя, освятившего все водное естество земли Своим погружением в воды Иорданские. На водных источниках для этого во льду прорубается особое отверстие, обычно крестообразной формы, традиционно именуемое *«иордань»*. Некоторые верующие даже в сильные крещенские морозы, искупавшись в «иордани», не заболевают.

Крещение Господне



Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа

ТРОПАРЬ, ГЛАС 1-й:

Во Иорда́не креща́ющуся Тебе́, Го́споди, Троическое яви́ся поклоне́ние: Роди́телев бо глас свиде́тельствоваше Тебе, возлю́бленнаго Тя Сы́на имену́я, и Дух, в ви́де голуби́не, изве́ствоваше словесе́ утвержде́ние. Явле́йся, Христе́ Бо́же, и мир просвеще́й, слава Тебе.

ПЕРЕВОД:

Когда Ты, Господи, крестился в Иордане, тогда открылось (на земле с особенной ясностью) явление Святой Троицы: ибо голос Отца свидетельствовал о Тебе, называя Тебя возлюбленным Сыном, и Дух, в виде голубя, подтверждал истинность этого слова (свидетельства Бога Отца). Явившийся Христос Бог и просветивший мир, слава Тебе!

2007

Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа

Старый стиль 6 января

Скоромная пища

ЯНВАРЬ

19

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.45
Заход	16.35
Долгота дня	07.50

● ЛУНА	
Восход	09.32
Заход	16.33
Новолуние	07.01

ПЯТНИЦА

Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа

Крещение Господне – двунадесятый праздник, отмечаемый по новому стилю 19 января в честь Крещения Господа нашего Иисуса Христа в водах Иордана св. пророком Иоанном Предтечей или, иначе, Иоанном Крестителем. Событие это описано тремя евангелистами, и на основе этих трех дополняющих друг друга описаний сложилось и оставалось в веках неизменным представление об этом празднике.

Праздник Крещения Господня имеет и другое название – *Богоявление*. В Крещении, совершенном святым пророком Иоанном Предтечей в водах Иордана, таинственно было указано на Личность Иисуса Христа как Бога и Божьего Сына. В событиях этого праздника также указывается, что Бог троичен в Лицах: Бог Отец, Бог Сын и Бог Дух Святой – Троица Единосущная и Нераздельная.

2007

Суббота по Богоявлении.
Попразднство Богоявления.
Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. Сщмч. Василия пресвитера; мч. Иоанна. Прп. Пахомия Кенского.

Старый стиль 7 января

ЯНВАРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.43
Заход	16.37
Долгота дня	07.54

● ЛУНА	
Восход	09.47
Заход	18.11
Луна растет	

20

СУББОТА

Лапша с грибами

***Для приготовления потребуется** 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 1 морковь, 4 картофелины, 2 горсти лапши, зелень, соль – по вкусу, 3 ст. ложки растительного масла.*

Сварить грибы с луковицей и зеленью, процедить. Грибы нарезать и обжарить с измельченным луком и морковью в растительном масле, положить в грибной бульон. Добавить нарезанный картофель. Отдельно сварить лапшу, промыть и положить в грибной суп. Довести суп до кипения, посыпать зеленью, заправить растительным маслом.

Свекла с чесноком

Отварную свеклу натереть на терке вместе с чесноком, добавить мелко нарезанный чернослив или изюм, перемешать. Заправить растительным маслом.

2007

Неделя 32-я по Пятидесятнице, по Богоявлении. Прпп. Георгия Хозевита и Емилиана исп. Прп. Домники. Прп. Григория Печерского. Сщмч. Исидора и с ним 72-х, в Юрьеве Лифляндском пострадавших. Сщмч. Виктора пресвитера. Прп. Паисия Угличского. Прп. Илии Египетского. Мчч. Феофила диакона и Елладия. Сщмч. Картерия. Мчч. Иулиана и иных. Мч. Або Тбилисского.

Старый стиль 8 января

ЯНВАРЬ

21

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.42
Заход	16.39
Долгота дня	07.57

● ЛУНА	
Восход	09.58
Заход	19.48
Луна растет	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Рыба с яблоками

Очистить тушку крупной рыбы (годится любая), нарезать поперек волокон кусочками толщиной 4–5 см, выжать на каждый кусочек сок лимона, посолить. Уложить куски рыбы на сковороду, смазанную растительным маслом, и выпекать в духовке 15 мин., перевернуть, положить на каждый кусочек кружок яблока, предварительно удалив сердцевину, а место сердцевины заполнить рубленой зеленью петрушки. Выпекать, пока кружки яблок не станут мягкими.

Козинаки

Для приготовления потребуется: *250 г любых очищенных орехов, 250 г меда, 50 г сахара, по 50 г кураги и чернослива.*

Вскипятить мед с сахаром, всыпать в него мелко порубленные и слегка обжаренные орехи, курагу и чернослив и варить все вместе 15 мин. Горячий козинак выложить ровным пластом на тарелки, смазанные растительным маслом (без запаха). Охладить. Перед подачей на стол разрезать на ромбики.

2007

Седмица 33-я по Пятидесятнице.
Мч. Полиевкта. **Свт. Филиппа, митр. Московского и всея России, чудотворца.** Прор. Самея. Свт. Петра, еп. Севастии Армянской. Прп. Евстратия чудотворца.

Старый стиль 9 января

ЯНВАРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.41
Заход	16.41
Долгота дня	08.00

● ЛУНА	
Восход	10.05
Заход	21.23
Луна растет	

22

ПОНЕДЕЛЬНИК

Салат картофельный с квашеной капустой

Для приготовления потребуется *на 500 г картофеля 200 г квашеной капусты, 2 соленых огурца, луковица, морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка мелкорубленой зелени, соль и специи – по вкусу.*

Сваренные и охлажденные картофель и морковь очистить, нарезать брусочками, соленые огурцы – тонкими ломтиками.

Квашеную капусту перебрать и порубить. Все овощи соединить, посолить, заправить растительным маслом и посыпать зеленью.

Салат картофельный с шампиньонами и квашеной капустой

Для приготовления потребуется *на 500 г картофеля 200 г вареных шампиньонов, луковица, 100 г квашеной капусты, 2 столовые ложки растительного масла, сахар, соль, специи и зелень – по вкусу.*

Картофель, грибы и капусту нарезать, смешать, посыпать сахаром, посолить, заправить растительным маслом, добавить специи и зелень.

2007

Свт. Григория, еп. Нисского. **Свт. Феофана, Затворника Вышенского.** Прп. Дометиана, еп. Мелитинского. Прп. Маркиана пресвитера. Прп. Павла Комельского (Обнорского). Прп. Макария Писемского. Прп. Антипы Валаамского (Афонского). Сщмч. Анатолия, митр. Одесского; прмц. Арсении игумении. Блж. Феозвы диакониссы.

Старый стиль 10 января

ЯНВАРЬ

23

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.39
Заход	16.43
Долгота дня	08.04

● ЛУНА	
Восход	10.12
Заход	22.55
Луна растет	

ВТОРНИК

Печем хлеб сами

Прежде всего необходимо сделать ***закваску:*** размешать 2 ч. ложки сахара, 4 ст.ложки муки, 15 ст. ложек воды. Оставить в тепле на 24–36 часов.

Для выпечки хлеба взять 12 ст. ложек закваски, а в оставшуюся влить 12 ст. ложек воды. Эту оставшуюся закваску можно хранить до следующей выпечки хлеба (2–3 суток). Так можно делать постоянно: 12 ложек закваски забирать, а 12 ложек воды добавлять в закваску.

Теперь можно ставить ***опару:*** 12 ст.ложек закваски, 30 ст.ложек муки, 3 стакана воды, 2 ч.ложки сахара, 0,5 ч.ложки соли. Все хорошо перемешать и оставить на 7–8 часов.

Когда опара готова, замесить ***тесто:*** в опару добавить 2–3 ст.ложки подсолнечного масла, 12 ст.ложек муки. Все вымесить. Разложить в формы и дать расстояться 4–5 часов. Выпечь в разогретой духовке. Рецепт кажется замысловатым, на самом деле, он очень прост в исполнении.

Совет. Муку для выпечки можно брать любую.

2007

Прп. Феодосия Великого, общих житий начальника. Прп. Михаила Клопского, Новгородского. Прп. Феодосия Антиохийского. Сщмчч. Николая, Феодора и Владимира пресвитеров. *Елецкой иконы Божией Матери.*

Старый стиль 11 января

День постный
Пища с маслом

ЯНВАРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.38
Заход	16.45
Долгота дня	08.07

◐ ЛУНА	
Восход	10.18
Заход	–
Луна растет	

24

СРЕДА

Где хранить хлеб?

❍ **Бумажный пакет.** Уже через 48 часов буханка теряет свои свойства. При разрезании крошится.

❍ **Прозрачный полиэтиленовый пакет.** В нем хлеб хранится до 4-х дней. Правда, при этом теряет аромат и часть вкусовых качеств.

❍ **Фарфоровая посуда с крышкой.** Мякиш сохраняется неплохо, а вот корка засыхает уже на второй день.

❍ **Деревянная хлебница.** Экологически чиста, но на второй день хлеб черствеет и крошится.

❍ **Пластмассовая хлебница.** Наиболее удачный вариант. Особенно, если есть вентиляционное отверстие. Хлеб не теряет вкуса и долго остается мягким.

2007

Мц. Татианы и с нею в Риме пострадавших. **Свт. Саввы, архиеп. Сербского.** Прп. Мартиниана Белоезерского. Прп. Евпраксии Тавенской. Мч. Петра Авессаломита. Мч. Мертия.

Икон Божией Матери, именуемых «Акафистная» и «Млекопитательница».

Старый стиль 12 января

ЯНВАРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.36
Заход	16.47
Долгота дня	08.11

◐ ЛУНА	
Заход	00.28
Восход	10.26
Луна растет	

25

ЧЕТВЕРГ

Щи из свежей капусты (постные)

Для приготовления потребуется *2 л воды, 600 г свежей капусты, 2 картофелины, 1 репа, 1 морковь, корень петрушки, луковица, 2 помидора, 2 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, перец, зелень и соль — по вкусу.*



Капусту очистить, нашинковать соломкой, опустить в кипящую воду. Картофель очистить, нарезать ломтиками, добавить к капусте. Мелко нашинковать овощи (морковь, репу, петрушку, помидоры), обжарить с растительным маслом на сковороде, заправить щи и проварить их 10-15 минут. За 5 мин. до окончания варки в щи положить специи, посолить по вкусу. Перед подачей к столу сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

2007

Мчч. Ермила и Стратоника.
Прп. Иринарха, затворника Ростовского.
Прп. Елеазара Анзерского.
Мч. Петра Анийского.
Прп. Иакова, еп. Низибийского.

Старый стиль 13 января

День постный
Рыба

ЯНВАРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.34
Заход	16.49
Долгота дня	08.15

◐ ЛУНА	
Заход	02.03
Восход	10.36
Перв. четв.	02.03

26

ПЯТНИЦА

Овощи к столу

Овощи составляют основу постной кухни, и это не случайно. Установлено, что физиологическая потребность человека в овощах составляет 250 кг в год. Польза овощей объясняется наличием в них легкоусвояемых веществ, в частности углеводов, витаминов и минеральных солей. В овощах содержатся также белки, различные органические кислоты, эфирные масла, благоприятно действующие на процессы пищеварения. Так, например, картофель, капуста содержат большое количество витамина С, морковь – каротина (провитамина А), зеленый горошек богат белками, а укроп – ароматическими веществами. Поэтому так важно иметь ежедневно к столу свежие овощи в виде салатов, винегретов, а также в тушеных и вареных блюдах.

2007

Отдание праздника Богоявления. Преподобных отцов, в Синае и Раифе избиенных. **Равноап. Нины, просветительницы Грузии.** Прп. Иосифа Аналитина Раифского. Прп. Иоанна исп. Прп. Феодула. Прп. Стефана.

Старый стиль 14 января

ЯНВАРЬ

27

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.33
Заход	16.52
Долгота дня	08.19

◐ ЛУНА	
Заход	03.39
Восход	10.51
Луна растет	

СУББОТА

Готовим картофельное пюре

Для сохранения вкуса и пищевой ценности картофеля очень важно умело его приготовить. Очищенный картофель нельзя хранить на открытом воздухе, его обязательно следует держать в холодной воде непродолжительное время. Закладывают картофель при варке в кипящую воду, при погружении картофеля при варке в холодную воду разрушается почти 35% витамина С.

Пюре лучше протирать в горячем виде, при этом крахмал, содержащийся в клетках клубней и при варке превратившийся в клейстер, почти совершенно не ощущается. Пюре при этом получается сухим и рассыпчатым.

Когда протирают остывший картофель, клетки разрушаются, жидкий крахмальный клейстер вытекает и пюре получается клейким и тягучим.

2007

Неделя о мытаре́ и фарисее.
Прпп. Павла Фивейского и Иоанна Кущника.
Сщмч. Вениамина, еп. Романовского.
Прмч. Пансо́фия.
Прпп. Прохора и Гавриила.

Старый стиль 15 января

ЯНВАРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.31
Заход	16.54
Долгота дня	08.23

◯ ЛУНА	
Заход	05.13
Восход	11.15
Луна растет	

28

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Мороженое из хлеба

***Для приготовления потребуется**: 800 г сухарей из ржаного хлеба, 80 г кваса, 80 г лимонного сока, 3 стакана сахара, 250 г коньяка.*

Сухари залить кипятком, накрыть крышкой и дать постоять. Процедить, в 650 г хлебной воды положить сахар, вскипятить и варить до растворения сахара. Добавить коньяк, квас, лимонный сок и остудить. Вылить в форму и поставить в морозилку. Когда мороженое станет застывать размять вилкой и снова поставить в морозилку. Так нужно повторить несколько раз.

Незадолго до подачи нужно взбить мороженое в блендере и снова поставить в морозилку.

2007

Седмица сплошная
(нет поста в среду и пятницу).
Поклонение честны́м веригам ап. Петра. Прав. Максима, иерея Тотемского. Сщмч. Иоанна пресвитера. Мчч. Спевсиппа, Елевсиппа, Мелевсиппа, бабки их Леониллы и с ними Неона, Турвона и Иовиллы. Мч. Данакта чтеца.

Старый стиль 16 января

ЯНВАРЬ

29

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.29
Заход	16.56
Долгота дня	08.27

○ ЛУНА	
Заход	06.36
Восход	11.54
Луна растет	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Салатная заправка

Для приготовления потребуется *250 г растительного масла, 300 г 3%-ного столового уксуса, 50 г сахара, 2 г молотого перца, 20 г соли. По желанию можно добавить и другие специи.*

Смешать соль, сахар, молотый перец, влить 3%-ный столовый уксус, растительное масло. Смесь налить в бутылку из темного стекла, закупорить пробкой или хранить в керамической посуде. Перед использованием необходимо взбалтывать.

Соус томатный

Для приготовления потребуется *100 г растительного масла, 200 г овощного или грибного бульона, 2 ст. ложки муки, луковица, морковь, 300 г томатной пасты, сахар, соль и специи – по вкусу.*

Муку, лук и морковь пассеровать с небольшим количеством растительного масла, добавить томатное пюре, специи, соль и сахар, влить бульон, проварить 25-30 минут, процедить и заправить растительным маслом.

2007

Прп. Антония Великого.
Прп. Антония Дымского.
Сщмч. Виктора пресвитера; сщмч. Павла пресвитера. Прп. Антония Черноезерского.

Старый стиль 17 января

ЯНВАРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.28
Заход	16.58
Долгота дня	08.30

○ ЛУНА	
Заход	07.37
Восход	12.56
Луна растет	

30

ВТОРНИК

Суп гороховый с чесноком

Для приготовления потребуется *2 л воды, 1 стакан гороха, 4 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, соль и специи – по вкусу.*

Горох замочить в холодной воде на 2-3 часа, затем довести его до кипения. В кипящий горох положить очищенный и нарезанный брусочками картофель, натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанный лук. В конце варки суп посолить, добавить соль, специи, лавровый лист, мелко нарезанный чеснок. Обычно к гороховому супу на отдельной тарелке подают гренки.

Отварной картофель с чесноком

Для приготовления потребуется *6 картофелин, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока.*

Картофель очистить, отварить, слить воду и слегка обсушить, полить растительным маслом, посыпать мелко нарубленным чесноком, на 1 минуту накрыть крышкой. Подавать к столу в горячем виде.

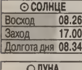
2007

Свтт. Афанасия и Кирилла, архиепп. Александрийских. Прпп. схимонаха Кирилла и схимонахини Марии, родителей прп. Сергия Радонежского. Прп. Афанасия Сяндемского. Прав. Афанасия Наволоцкого. Сщмчч. Михаила, Владимира, Николая и Сергия пресвитеров. Прп. Маркиана Кирского.

Старый стиль 18 января

День постный
Пища с маслом

ЯНВАРЬ



⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.26
Заход	17.00
Долгота дня	08.34

○ ЛУНА	
Заход	08.15
Восход	14.15
Луна растет	

31

СРЕДА

Рассольник овощной

***Для приготовления потребуется**: морковь – 1 шт., корень и зелень петрушки – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., малосольные огурцы вместе с рассолом – 1–2 шт., картофель – 3–4 шт.*

Морковь, корень петрушки и лук очистить, мелко нашинковать, залить 2–3 стаканами холодной воды и поставить на огонь. Малосольные огурцы очистить от кожицы и грубых семян. Мякоть аккуратно нарезать соломкой. Опустить огурцы в кипящий бульон с кореньями и луком, добавить прокипяченный и процеженный огуречный рассол и варить до готовности. Картофель очистить, сварить в отдельной посуде и хорошо размять. Подавать рассольник следующим образом: сначала в тарелку положить горячий размятый картофель, затем залить его овощной частью рассольника и посыпать сверху мелко рубленной зеленью петрушки.

ФЕВРАЛЬ · 2007

Понедельник		5	12	19	26
Вторник		6	13	20	27
Среда		7	14	21	28
Четверг	1	8	15	22	
Пятница	2	9	16	23	
Суббота	3	10	17	24	
Воскресенье	4	11	18	25	

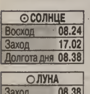
4 февраля	Неделя о блудном сыне.
10 февраля	Вселенская родительская (мясопустная) суббота.
11 февраля	Неделя мясопустная, о Страшном Суде. Собор новомучеников и исповедников Российских.
12 февраля	Собор вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого.
15 февраля	**СРЕТЕНИЕ ГОСПОДНЕ**
18 февраля	Неделя сыропустная. Прощеное воскресенье.
25 февраля	Неделя 1-я Великого поста. Торжество Православия. Иверской иконы Божией Матери. День тезоименитства Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия II.

2007

Прп. Макария Великого, Египетского. Свт. Марка, архиеп. Ефесского. Сщмч. Петра пресвитера. Сщмч. Николая пресвитера. Прп. Макария Печерского. Блж. Феодора Новгородского. Обре́тение мощей прп. Саввы Сторожевского. Прп. Макария Римлянина. Прп. Макария Александрийского. Мц. Евфрасии девы.

Старый стиль 19 января

ФЕВРАЛЬ



⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.24
Заход	17.02
Долгота дня	08.38

○ЛУНА	
Заход	08.38
Восход	15.42
Луна растет	

1

ЧЕТВЕРГ

Кулинарная обработка продуктов

Бланширование – кратковременная обработка продуктов (как правило, растительного происхождения) горячей водой или паром.

Панирование – обваливание кусочков продуктов в муке, яйце, панировочных сухарях, взбитых яйцах.

Пассерование – легкое обжаривание на сковороде муки, овощей, кореньев без жира или с его небольшим количеством перед закладкой в бульоны, соусы или жаркое.

Пастеризация – тушение продуктов в небольшом количестве жидкости (жидкость не должна покрывать продукт полностью).

Стерилизация – уничтожение микробов в пищевых продуктах при сильном и длительном их нагревании.

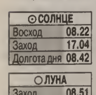
2007

Прп. Евфимия Великого. Сщмч. Павла пресвитера. Прпп. Евфимия схимника и Лаврентия затворника Печерских. Прп. Евфимия Сянжемского, Вологодского. Мчч. Инны, Пинны и Риммы. Мчч. Васса, Евсевия, Евтихия и Василида.

Старый стиль 20 января

День постный
Пища без масла

ФЕВРАЛЬ



⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.22
Заход	17.04
Долгота дня	08.42

○ ЛУНА	
Заход	08.51
Восход	17.09
Полнолуние	08.46

2

ПЯТНИЦА

Щи с грибами

Для приготовления потребуется: *сушеные белые грибы – 100 г, морковь – 1 шт., репчатый лук – 2 шт., капуста – 500 г, картофель – 2–3 шт., свежие томаты – 2 шт., соль, зелень петрушки и укропа, перец горошком – 2–3 шт.*

Сушеные белые грибы варить до готовности вместе с одной из луковиц. Вынуть грибы из бульона и нарезать соломкой. В кипящий грибной бульон положить нарезанный картофель, морковь и добавить немного соли. Свежую белокочанную капусту нашинковать соломкой, луковицу мелко изрубить. Свежие томаты (без кожицы) протереть сквозь сито. В грибной бульон с картофелем и морковью добавить лук, капусту и томатное пюре. Когда щи закипят, заправить их нарезанными белыми грибами и горошинами перца. Готовым щам дать настояться в течение 15–20 минут. Подать на стол, посыпав мелко рубленной зеленью петрушки и укропа.

Совет. Чтобы снять кожицу с томатов, их следует ошпарить кипятком.

2007

Прп. Максима исп. Мч. Неофита. Мчч. Евгения, Кандида, Валериана и Акилы. **Прп. Максима Грека**. Сщмч. Илии пресвитера. Мц. Агнии девы. Мч. Анастасия.

Икон Божией Матери Ктиторской и «Отрада», или «Утешение», Ватопедских.


Старый стиль 21 января

ФЕВРАЛЬ

3

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.20
Заход	17.06
Долгота дня	08.46

○ЛУНА	
Заход	09.01
Восход	18.32
Луна убывает	

СУББОТА

Салат с рыбой

Такой салат готовят с добавлением отварной рыбы (или консервированной), вареного картофеля, соленых огурцов, зеленого горошка и разнообразной зелени (салата, укропа, лука).

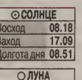
Рыбу разбирают от костей, нарезают мелкими кусочками или дольками. Овощи нарезают ломтиками или соломкой. Часть овощного салата заправляют растительным маслом (или заливкой из рыбных консервов), укладывают горкой на середину салатника. Сверху его украшают кусочками рыбы, а вокруг выкладывают остальной овощной салат, заправляют растительным маслом. Готовое блюдо оформляют листьями салата, консервированным зеленым горошком, посыпают мелко нарезанной зеленью лука, укропа. Можно использовать и разнообразные приправы к рыбным блюдам.

2007

Неделя о блудном сыне. Ап. Тимофея. Прмч. Анастасия Пéрсянинa. Сщмчч. Иоанна и иже с ним пресвитеров. Прмч. Анастасия Печерского. Прп. Макария Жабынского. Мчч. Мануила, Георгия, Петра, Леонтия епископов, Сиония, Гавриила, Иоанна, Леонта, Парода пресвитеров и иже с ними.

Старый стиль 22 января

ФЕВРАЛЬ



⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.18
Заход	17.09
Долгота дня	08.51

○ЛУНА	
Заход	09.07
Восход	19.51
Луна убывает	

4

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Пирожки картофельные с грибами

Для приготовления потребуется для теста: *10 картофелин, 5 ст. ложек муки, соль и специи по вкусу; для фарша: 70 г сушеных грибов, 2 крупных луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль и специи – по вкусу.*

Приготовить картофельное пюре на воде, в которой варился картофель, добавить муки, чтоб получилось вязкое тесто. Для начинки замочить грибы на 4 часа в холодной воде, сварить их в той же воде, откинуть на дуршлаг, измельчить и обжарить с нашинкованным луком на растительном масле.

Тесто мокрыми руками разделить на шарики, сформовать лепешки, выложить на них начинку, края защипнуть. Пирожки обжарить с двух сторон на растительном масле.

2007

Сщмч. Климента, еп. Анкирского, и мч. Агафангела. Прмцц. Евдокии и Екатерины, мц. Милицы. Прп. Геннадия Костромского и Любимоградского. **Собор Костромских святых**. Перенесение мощей свт. Феоктиста, архиеп. Новгородского. Прп. Саламана молчальника. Свт. Павлина Милостивого. Воспоминание VI Вселенского Собора.

Старый стиль 23 января

ФЕВРАЛЬ

5

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.16
Заход	17.11
Долгота дня	08.55

○ ЛУНА	
Заход	09.12
Восход	21.07
Луна убывает	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Морковные салаты

Морковные салаты очень полезны. Они содержат большое количество витамина А, а также много минеральных веществ, необходимых для организма в зимний и весенний период.

Салат из моркови с зеленым горошком

Взять 2 моркови среднего размера, очистить, натереть на мелкой терке. Процедить консервированный горошек, добавить примерно половину банки (100 г). Заправить растительным маслом, посыпать сверху мелко нарезанной зеленью.

Совет. Морковные салаты обязательно заправляйте жиросодержащими соусами и заправками (в частности, растительным маслом). Такой салат не обязательно солить или сластить. Однако для улучшения его вкуса можно добавить немного перца, соли и сахара.

2007

Прп. Ксении. **Блж. Ксении Петербургской.** Мч. Николая. Свт. Герасима Великопермского. Мч. Иоанна Казанского. Мчч. Вавилы Сицилийского и учеников его Тимофея и Агапия. Прп. Македония. Перенесение мощей прмч. Анастасия Пе́рсянина.

Старый стиль 24 января

ФЕВРАЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.14
Заход	17.13
Долгота дня	08.59

○ ЛУНА	
Заход	09.17
Восход	22.22
Луна убывает	

6

ВТОРНИК

Сельдь в горчичном соусе

На 150-200 г филе сельди потребуется *2 шт. репчатого лука, зеленый лук и зелень по вкусу.*

Для горчичного соуса: *1 стакан растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, 100 мл яблочного уксуса, 1 головка чеснока, соль, сахар, молотый перец — по вкусу.*

Филе сельди разрезают на длинные полоски. Лук репчатый шинкуют, опускают на несколько секунд в кипящую воду, выкладывают ровным слоем на филе сельди, свертывают ее рулетиками, закрепляют деревянными палочками. Приготовленную сельдь укладывают плотно в эмалированную кастрюлю, заливают горчичным соусом и ставят в холодильник на 8-10 часов.

При подаче сельдь поливают этим же соусом и посыпают мелко нарезанным зеленым луком и зеленью.

Совет: горчичным соусом можно заправлять также салаты из свежих или малосольных огурцов и сладкого перца.

2007

Свт. Григория Богослова, архиеп. Константинопольского. Прп. Анатолия Оптинского, Старшего. Сщмч. Владимира, митр. Киевского. Сщмч. Петра, архиеп. Воронежского; сщмч. Василия, еп. Прилукского; мч. Бориса. Свт. Моисея, архиеп. Новгородского. Мц. Филицаты и сыновей ее.

Иконы Божией Матери «Утоли моя печали».

Старый стиль 25 января

День постный
Пища без масла

ФЕВРАЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.12
Заход	17.15
Долгота дня	09.03

○ ЛУНА	
Заход	09.22
Восход	23.38
Луна убывает	

7

СРЕДА

Солянка с грибами

***Для приготовления потребуются:** свежие грибы (шампиньоны или вешенки) – 500 г, соленые грибы – 10 шт., квашеная капуста – 500 г, корень петрушки – 1 шт., картофелина – 1 шт., черный перец горошком – 6 шт., корица – половина чайной ложки, соль и лавровый лист – по вкусу.*

Свежие грибы очистить и вымыть. Крупные – разрезать на 2–4 части, мелкие оставить целыми. Соленые грибы промыть, затем нарезать так же, как свежие. Корень петрушки очистить, вымыть и разрезать вдоль на две половинки. Квашеную капусту для мягкости ошпарить крутым кипятком, затем промыть холодной водой и отжать. Картофелину очистить, вымыть и разрезать на 4 части. Нарезанные грибы, овощи и коренья сложить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она полностью покрывала овощи. Когда смесь закипит, заправить пряностями, посолить. Тушить солянку до готовности, примерно 20–35 минут.

2007

Прпп. Ксенофонта, супруги его Марии, сыновей их Аркадия и Иоанна. Мч. Иоанна. Прп. Ксенофонта Робейского. Мчч. Анании, Петра и иже с ними. Прп. Симеона Ветхого. Перенесение мощей прп. Феодора, игумена Студийского. Свт. Иосифа, архиеп. Солунского. Блгв. царя Давида III Возобновителя, царя Иверии и Абхазии.

Старый стиль 26 января

ФЕВРАЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.10
Заход	17.17
Долгота дня	09.07

◑ ЛУНА	
Заход	09.27
Восход	–
Луна убывает	

8

ЧЕТВЕРГ

Салат капустный

Белокочанную капусту, сырые свеклу и морковь натереть на крупной терке. Аккуратно перемешать, заправить подсолнечным маслом и солью – по вкусу. Кому нравится, можно добавить чеснок, можно выжать сок одного лимона. Все опять перемешать, сложить в салатник и дать чуть постоять.

Рассольник с рисом

Для приготовления потребуется: *соленые огурцы (из бочки) – 3–4 шт., картофель – 2–3 шт., морковь – 1 шт., сухой рис – 0,5 стакана, корень и зелень петрушки –1 шт., репчатый лук – 1 шт., зелень укропа – 3–4 веточки, зеленый лук – 1–2 стебля, лавровый лист и соль по вкусу.*

Рис несколько раз промыть в холодной воде, картофель очистить от кожуры и нарезать. Морковь и корень петрушки очистить и нашинковать соломкой.

(Окончание см. лист 9 февраля)

2007

Перенесение мощей святителя Иоанна Златоуста.

Старый стиль 27 января

День постный
Пища без масла

ФЕВРАЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.08
Заход	17.20
Долгота дня	09.12

◑ ЛУНА	
Восход	00.56
Заход	09.34
Луна убывает	

9

ПЯТНИЦА

(Начало см. лист 8 февраля)

Репчатый лук мелко изрубить. Подготовленные овощи и рис залить холодной водой (1–1,5 л), поставить вариться в эмалированной кастрюле. Тем временем соленые огурцы очистить от кожуры и удалить семена. Мякоть нарезать небольшими кубиками. Огуречные очистки сложить в небольшую эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка и варить 10–12 минут. Затем вынуть очистки из отвара, на их место положить нарезанную мякоть огурцов и припустить 10–15 минут. Проверить готовность картофеля и риса. Если крупа и овощи готовы, добавить к овощной основе соленые огурцы вместе с отваром. Рассольник тщательно перемешать, попробовать на вкус, при необходимости подсолить и довести до кипения. Готовый суп посыпать мелко рубленным зеленым луком, зеленью петрушки и укропа. В готовое блюдо добавить лавровый лист и дать настояться под крышкой 15–20 минут.

2007

Вселенская родительская (мясопустная) суббота. Прп. Ефрема Сирина. Прп. Феодосия Тотемского. Сщмч. Владимира пресвитера и прмч. Варфоломея; сщмч. Павла пресвитера, прп. Леонтия исп. Прп. Ефрема Новоторжского. Прп. Ефрема Печерского, еп. Переяславского.
Суморинской-Тотемской иконы Божией Матери.

Старый стиль 28 января

Поминовение усопших

ФЕВРАЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.06
Заход	17.22
Долгота дня	09.16

◑ ЛУНА	
Восход	02.17
Заход	09.45
Посл. четв.	12.52

10

СУББОТА

Салат из краснокочанной капусты

Для приготовления потребуется: *краснокочанная капуста – 200 г, соленые или маринованные грибы – 200 г, соленый огурец – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., растительное масло –5 столовых ложек, лимон – 1 шт., мелко нарезанная зелень – 2 столовые ложки, соль и сахар по вкусу.*

Свежую краснокочанную капусту нашинковать тонкой соломкой, посолить и растереть до образования сока. Огурец очистить от грубой кожицы и крупных семян, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и мелко нашинковать. Соленые или маринованные грибы нарезать тонкой соломкой. Из лимона выжать сок и смешать его с растительным маслом. Полученную смесь заправить сахаром и взбить вилкой. Все овощи смешать в салатнике и полить приготовленной салатной заправкой. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

2007

Неделя мясопустная, о Страшном Суде. **Собор новомучеников и исповедников Российских. Перенесение мощей сщмч. Игнатия Богоносца.** Сщмчч. Иоанна и Леонтия пресвитеров и иже с ними. Свт. Лаврентия, затворника Печерского. Свтт. Герасима, Питирима и Ионы, епп. Великопермских. Мчч. Романа, Иакова, Филофея, Иперихия, Авива, Иулиана и Паригория. Мч. Сильвана епископа, Луки диакона и Мокия чтеца. **Поминовение всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову.**

Старый стиль 29 января

Заговенье на мясо

ФЕВРАЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.04
Заход	17.24
Долгота дня	09.20

◑ ЛУНА	
Восход	03.40
Заход	10.01
Луна убывает	

11

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Грибное заливное

***Для приготовления потребуется** 75 г соленых или маринованных грибов или 100 г сухих, 5 г желатина, 125 г грибного отвара, 1 зубчик чеснока, соль, перец – по вкусу.*

Сухие грибы предварительно необходимо замочить. Соленые грибы отжать от рассола, промыть и нарезать. Желатин замочить в воде и, нагревая, растворить в отваре сушеных грибов с добавлением соли и рубленого чеснока. Измельченные грибы заливают растворенным желатином. Полученную массу раскладывают в формы и охлаждают.

Винегрет с горчичной заправкой

***Для приготовления потребуется** 500 г заправки горчичной, 100 г соленых огурцов, 1 вареная свекла, 200 г мелко нарезанной зелени (разной).*

Соленые огурцы очистить от кожицы, семян и мелко нарубить. Натереть на крупной терке вареную свеклу. Все смешать, добавить зелень и залить горчичной заправкой.

2007

Седмица сырная (масленица) — сплошная (в среду и пятницу разрешается вкушение молока и яиц). **Собор вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого.** Сщмч. Ипполита и иже с ним. Мч. Стефана. Прп. Зинона. Прп. Зинона Печерского. Мч. Феофила Нового. Блгв. Петра, царя Болгарского.

Старый стиль 30 января

Начало масленицы

ФЕВРАЛЬ

12

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.02
Заход	17.26
Долгота дня	09.24

◑ ЛУНА	
Восход	05.01
Заход	10.29
Луна убывает	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Масленица

Календарная неделя после Недели мясопустной именуется Сырной седмицей, или масленицей. В ее продолжение не вкушается мясо, но пост в среду и пятницу на остальные скоромные продукты отменяется.

В среду и пятницу не совершается Божественная литургия. На службе вечерни среды Сырной седмицы (вечером вторника) впервые читается молитва святого Ефрема Сирина, которая многократно повторяется во всех последованиях великопостных богослужений.

Масленица обычно бывает наполнена развлечениями, забавами. Однако не следует забывать, что это – период подготовки к Великому посту, и предаваться языческим утехам православному христианину просто недопустимо. Эти дни следует посвятить делам милосердия, молитвам и, самое гласное, помириться со всеми близкими, родными и знакомыми. Церковь в масленицу уже соблюдает пост, так как уже есть запрет на мясо.

2007

Бессребренников мчч. Кира и Иоанна и с ними мцц. Афанасии и дочерей ее Феодотии, Феоктисты и Евдоксии. Свт. Никиты, затворника Печерского, еп. Новгородского. Мчч. Викторина, Виктора, Никифора, Клавдия, Диодора, Серапиона и Папия. Мц. Трифены Кизической.

Старый стиль 31 января

Масленица

ФЕВРАЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.59
Заход	17.28
Долгота дня	09.29

● ЛУНА	
Восход	06.11
Заход	11.15
Луна убывает	

13

ВТОРНИК

Блины луковые

Для приготовления потребуется *500 г муки, 2 стакана воды, 1 столовая ложка сахара, 15 г дрожжей, соль – по вкусу, 100 г растительного масла.*

Замесить тесто для блинов из муки, воды, дрожжей, соли и сахара. Дать тесту подойти. Лук мелко нарезать, потушить в масле, посолить по вкусу, дать остыть. Когда тесто подойдет, положить в него тушеный лук. Дать тесту опять подойти 15 минут. Выпечь блины обычным способом на горячей сковороде с растительным маслом.

По этому же рецепту можно испечь блины с мелко нарезанными яблоками, капустой, морковью. В этом случае потребуется добавлять больше сахара или соли.

Совет: если в доме не оказалось дрожжей, то попробуйте заменить их 0,5 стакана пива или минеральной (несладкой) воды.

2007

Предпразднство Сретения Господня. Мч. Трифона. Сщмч. Николая пресвитера. Мц. Перпетуи, мчч. Сатира, Ревоката, Саторнила, Секунда и мц. Филицитаты. Прп. Петра Галатийского. Прп. Вендимиана, пустынника Вифинийского.

Старый стиль 1 февраля

Масленица

ФЕВРАЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.57
Заход	17.30
Долгота дня	09.33

● ЛУНА	
Восход	07.02
Заход	12.25
Луна убывает	

14

СРЕДА

Печем блинчики

Блинчики относятся к сладким горячим блюдам и готовятся со сладким фаршем, ягодно-фруктовыми наполнителями.

Для блинчиков готовят жидкое тесто из муки, воды, соли, гашеной в уксусе соды, сахара. Соль, сахар и соду тщательно перемешивают, заливают небольшим количеством кипятка. Добавляют постепенно муку, замешивая тесто. Затем, при помешивании, доливают кипяток так, чтобы тесто стало жидким (как жидкая сметана). Тесто выливают тонким слоем на сковороду, обжаривают с одной стороны, переворачивают. На обжаренную сторону блинчика выкладывают ягодно-фруктовый фарш, заворачивая, придавая блинчику прямоугольную форму, и обжаривают.

При подаче к столу блинчики поливают ягодным сиропом или посыпают сахарной пудрой.

Сретение Господне



Сретение Господа нашего Иисуса Христа

ТРОПАРЬ, ГЛАС 1-й:

Радуйся, Благода́тная Богоро́дице Де́во, из Тебе́ бо возсия́ Со́лнце пра́вды, Христос Бог наш, просвеща́яй су́щия во тьме. Весели́ся и ты, ста́рче пра́ведный, прие́мый во объя́тия Свободи́теля душ наших, да́рующаго нам воскресе́ние.

Перевод:

Радуйся, благодатная Богородица Дева, потому что из Тебя воссияло Солнце правды – Христос Бог наш, просвещающий находящихся во тьме (заблуждения и нечестия). Веселись и ты, праведный старец, взявший на руки Того, Кто освободил наши души (от смерти) и даровал нам воскресение.

2007

Сретение Господа нашего Иисуса Христа

Прп. Шио (Симеона) Мгвимского.

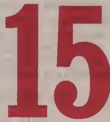
Старый стиль 2 февраля

Масленица

ФЕВРАЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.55
Заход	17.33
Долгота дня	09.38

● ЛУНА	
Восход	07.33
Заход	13.55
Луна убывает	



15

ЧЕТВЕРГ

Сретение Господне

Это событие описано у евангелистов. Св. Лука повествует о встрече Господа и Симеона Богоприимца (Лк. 2, 22-33).

Праздник Сретения известен с IV века на Востоке, а с V века и на Западе. В VI веке, при благоверном императоре Юстиниане, в 543 году, по откровению одному угоднику Божиему, установлено праздновать это священное событие с особой торжественностью, с крестным ходом, в память избавления жителей Константинополя и его окрестностей от моровой язвы, а Антиохии – от землетрясения. Примером Иисуса Христа, посвященного от Своего Рождения Богу, Церковь учит нас с самых юных лет исполняться премудрости и благодати Божией.

На следующий день – 16 февраля – Церковь особо почитает святых праведных Симеона Богоприимца и Анну пророчицу, встретивших Младенца Христа в Иерусалимском храме.

2007

Попразднство Сретения Господня. Правв. Симеона Богоприимца и Анны пророчицы. **Равноап. Николая, архиеп. Японского.** Сщмч. Иоанна пресвитера и прмч. Владимира. Свт. Симеона, еп. Полоцкого, еп. Тверского. Блгв. кн. Романа Угличского. Мч. Власия Кесарийского.

Старый стиль 3 февраля

Масленица

ФЕВРАЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.53
Заход	17.35
Долгота дня	09.42

● ЛУНА	
Восход	07.52
Заход	15.34
Луна убывает	

16

ПЯТНИЦА

Варим компот

Компоты готовят из свежих, консервированных и сушеных фруктов. Свежие плоды и ягоды перебирают и промывают. У семечковых (яблок и груш) удаляют семенную коробку, у косточковых, за исключением черешни и вишни, – косточки; апельсины и мандарины очищают и разделяют на дольки.

Яблоки и груши варят в сахарном сиропе. Если яблоки легко развариваются, то их заливают кипящим подкисленным сиропом и оставляют настаиваться. Так же готовят компот из косточковых, за исключением вишни и черешни. Вишню, черешню, кусочки арбузов, дынь, дольки цитрусовых заливают охлажденным сиропом и дают настояться.

Компот из вареных сухофруктов следует настаивать не менее 10-12 часов для обогащения его экстрактивными веществами.

2007

Всех преподобных отцов, в подвиге просиявших. Прп. Исидора Пелусиотского. Блгв. вел. кн. Георгия (Юрия) Всеволодовича Владимирского. Прп. Кирилла Новоезерского. Сщмч. Евстафия и иже с ним. Прпп. Авраамия и Коприя Печенегских, Вологодских. Мч. Иадора. Сщмч. Аврамия. Прп. Николая исп., игумена Студийского.

Старый стиль 4 февраля

Масленица

ФЕВРАЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.50
Заход	17.37
Долгота дня	09.47

● ЛУНА	
Восход	08.05
Заход	17.14
Новолуние	19.15

17

СУББОТА

Суп гороховый

Для приготовления потребуется: *сухой лущеный горох – 0,5 стакана, морковь – 1 шт., небольшой корень петрушки – 1 шт., репчатый лук – половина головки, мелко рубленная зелень петрушки или укропа – 1 ч. ложка, соль, ржаные или пшеничные сухарики, специи.*

Горох тщательно промыть и высушить. Затем смолоть в кухонном комбайне или кофемолке. Корень петрушки, лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Подготовленные коренья и лук залить 2–3 стаканами холодной воды и сварить со специями. Вареные коренья и лук вынуть из бульона, протереть сквозь сито и положить обратно в бульон. Готовый бульон посолить. При непрерывном помешивании небольшими порциями всыпать в кипящую жидкость молотый горох. Загустевший суп снять с плиты и разлить в тарелки, посыпав мелко рубленной зеленью. Подавать на стол с сухариками из ржаного или белого хлеба.

2007

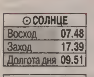
Неделя сыропустная. Прощеное воскресенье. Мц. Агафии. **Свт. Феодосия, архиеп. Черниговского.** Мц. Феодулии и мчч. Елладия, Макария и Евагрия.

Икон Божией Матери Елецкой-Черниговской, Сицилийской или Дивногорской и «Взыскание погибших».

Старый стиль 5 февраля

Заговенье на Великий пост

ФЕВРАЛЬ



☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.48
Заход	17.39
Долгота дня	09.51

● ЛУНА	
Восход	08.14
Заход	18.52
Луна растет	

18

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Винегрет с мочеными яблоками

Вареные овощи очистить, картофель нарезать мелкими кубиками, морковь и свеклу – соломкой. Соленые огурцы и моченые яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками. Лук мелко нашинковать. Нарезанные овощи и яблоки смешать с квашеной капустой и добавить по вкусу сахар и соль. Готовый винегрет полить заправкой из смеси масла, уксуса и горчицы.

Винегрет с цветной капустой

Для приготовления потребуется: *картофель – 2 шт.; свекла – 1 шт., цветная капуста – 100 г, зеленый горошек – 50 г, листья зеленого салата, зелень укропа, соль и сахар по вкусу. Салатная заправка.*

Картофель и свеклу сварить, цветную капусту разобрать на соцветия и бланшировать в слегка подсоленной воде. Корнеплоды очистить от кожуры, картофель нарезать мелкими кубиками, свеклу нашинковать соломкой. Цветную капусту, салат и укроп мелко порубить и соединить с измельченными корнеплодами и зеленым горошком. Овощную смесь посолить, перемешать и при необходимости добавить немного сахара, салатной заправки.

2007

Седмица 1-я Великого поста. Прп. Вукола, еп. Смирнского. Сщмч. Димитрия пресвитера и мч. Анатолия; сщмч. Василия пресвитера. Прпп. Варсонофия Великого и Иоанна Пророка. Свт. Фотия. Мцц. Дорофеи, Христины, Каллисты и мч. Феофила. Мч. Иулиана. Мц. Фавсты и мчч. Евиласия и Максима. Мцц. Марфы и Марии, прмч. Ликариона отрока.

Старый стиль 6 февраля

Начало Великого поста
Полное воздержание от пищи

ФЕВРАЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.46
Заход	17.41
Долгота дня	09.55

● ЛУНА	
Восход	08.21
Заход	20.29
Луна растет	

19

ПОНЕДЕЛЬНИК

Великий пост

Великий пост можно уверенно назвать основным из многодневных постов, особенно обязывающим верующих к его соблюдению. Он начинается за семь недель до Пасхи и продолжается 40 дней до Лазаревой субботы и праздника Входа Господня в Иерусалим, который называют еще Вербным воскресением, так как верующие приносят в этот день вербы в храм. После Святой Четыредесятницы следует Страстная седмица, предваряющая праздник Пасхи. Поэтому, говоря о Великом посте, подразумевают и время собственно Великого поста, и время Страстной седмицы – до праздника Пасхи, что вместе составляет семь недель.

На протяжении Великого поста рыбу разрешается употреблять в пищу лишь в праздники Благовещения Пресвятой Богородицы (кроме тех случаев, когда оно приходится, например, на Великую Пятницу) и Входа Господня в Иерусалим.

2007

Прп. Парфения, еп. Лампсакийского.
Прп. Луки Елладского.
Сщмч. Александра пресвитера.
Мчч. 1003-х Никомидийских.

Старый стиль 7 февраля

Великий пост
Полное воздержание от пищи

ФЕВРАЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.43
Заход	17.43
Долгота дня	10.00

● ЛУНА	
Восход	08.27
Заход	22.05
Луна растет	

20

ВТОРНИК

Хлеб на нашем столе

Хлеб очень полезен всем. Он содержит практически все питательные вещества, необходимые для жизни. И им одним человек может долгое время довольствоваться без всякого ущерба для здоровья. Рекомендуемая норма для взрослого человека – 250–300 г в день.

Хлеб способствует пищеварению, содержит белки, углеводы, витамины, жизненно важные минеральные соединения. В хлебе много триптофана – аминокислоты, которая стимулирует выработку «гормона хорошего настроения».

Хрустящая хлебная корочка намного полезнее для здоровья человека, чем мякиш. В процессе выпечки в корочке образуются различные антиоксиданты, которые помогают бороться со склерозом и онкологическими заболеваниями.

Вчерашний хлеб полезнее свежего, теплого и только что испеченного. При болезнях желудочно-кишечного тракта не стоит употреблять ржаной хлеб – он может вызвать изжогу.

2007

Вмч. Феодора Стратилата. Прор. Захарии Серповидца. Сщмчч. Симеона, Андрея и Сергия пресвитеров; сщмч. Александра пресвитера. Свт. Саввы II, архиеп. Сербского.

Старый стиль 8 февраля

Великий пост
Пища без масла

ФЕВРАЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.41
Заход	17.46
Долгота дня	10.05

● ЛУНА	
Восход	08.35
Заход	23.43
Луна растет	

21

СРЕДА

Как часто нужно христианину причащаться Святых Христовых Тайн?

Причащаться нужно, как минимум, *четыре раза в год*, во все большие посты: Великий, Петров, Успенский и Рождественский. Частота участия христианина в Таинстве Причащения устанавливается индивидуально по благословению духовника.

Некоторые христиане причащаются крайне редко, мотивируя это своим недостоинством. Это неправильно. Сколько бы человек ни старался очистить себя перед Богом, все равно он не будет достоин принятия такой величайшей святыни, как Тело и Кровь Господа Иисуса Христа. Бог даровал нам Святые Христовы Тайны не по достоинству нашему, а по великой Своей милости и любви к падшему Своему созданию.

2007

Отдание праздника Сретения Господня. Мч. Никифора. **Обре́тение мощей свт. Иннокентия, еп. Иркутского.** Сщмч. Василия пресвитера; сщмч. Иоанна пресвитера. Прп. Панкратия Печерского. Прпп. Никифора и Геннадия Важеозерских. Сщмчч. Маркелла, Филагрия и Панкратия.

Старый стиль 9 февраля

Великий пост
Пища без масла

ФЕВРАЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.39
Заход	17.48
Долгота дня	10.09

◐ ЛУНА	
Восход	08.44
Заход	–
Луна растет	

22

ЧЕТВЕРГ

Чеснок впрок

Разобрать головки чеснока на зубчики, очистить, помыть. Разложить в чистые поллитровые банки. Залить крутым кипятком, прикрыть крышкой и дать постоять 20–30 мин., чтобы вода остыла. Повторить эту процедуру еще раз. Воду слить и приготовить маринад: на 1 л воды положить 1 ст. ложку соли, 2 ст.ложки сахара, влить 0,5 стакана 9%-ного уксуса, вскипятить, залить банки с чесноком, закрыть стерилизованными крышками и закатать. Через 1–1,5 месяца чеснок будет готов.

Чеснок соленый

Вымытые зубчики чеснока всыпать в поллитровые банки, залить холодной сырой водой, добавить по вкусу соль, положить немного укропа, закрыть полиэтиленовыми крышками. Этот чеснок можно хранить и в квартире в холодильнике, и на балконе. По мере того, как чеснок будет просаливаться, вы поймете, когда он готов к употреблению.

2007

Сщмч. Харалампия и с ним мчч. Порфирия, Вaптоса и трех мучениц. Блгв. кн. Анны Новгородской. Прп. Прохора Печерского. Прп. Лонгина Коряжемского. Мцц. дев Еннафы, Валентины и Павлы.

Иконы Божией Матери «Огневидная».

Старый стиль 10 февраля

Великий пост
Пища без масла

ФЕВРАЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.36
Заход	17.50
Долгота дня	10.14

◐ ЛУНА	
Заход	01.22
Восход	08.57
Луна растет	

23

ПЯТНИЦА

Происхождение колива или кутьи

В первую пятницу Великого поста перед окончанием литургии благословляется коливо и поется канон в память св. Феодора Тирона. Во времена императора Юлиана-Богоотступника (360-363) Господь через св. Феодора повелел христианам не покупать пищу на рынке, оскверненную по приказу императора идоложертвенной кровью, а питаться пшеницей с медом. С тех пор в память об этом событии Церковь установила обычай в сей день творить ежегодное воспоминание благой помощи св. Феодора Тирона. В храмах в этот день происходит раздача колива.

Коливо из пшеницы

Замочить в холодной воде зерна пшеницы, сварить на этой воде обычную рассыпчатую кашу, охладить. Отдельно растереть зерна мака, смешать с медом и добавить к пшенице. Если каша слишком густая, подлить кипяченой воды. В последнюю очередь добавить изюм, измельченные ядра грецких орехов.

2007

Сщмч. Власия, еп. Севастийского. Блгв. кн. Всеволода, во Святом Крещении Гавриила, Псковского. **Прп. Димитрия Прилуцкого, Вологодского.** Прав. Феодоры, царицы Греческой, восстановившей почитание святых икон. Вмч. Феодора Тирона.

Старый стиль 11 февраля

Великий пост
Пища с маслом

ФЕВРАЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.34
Заход	17.52
Долгота дня	10.18

◐ ЛУНА	
Заход	02.59
Восход	09.17
Перв. четв.	10.57

24

СУББОТА

Картофель отварной с луком

***Для приготовления потребуется** на 1 кг картофеля 4 лавровых листа, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 5 горошин душистого перца, укроп, соль и специи – по вкусу.*

Положить в кастрюлю очищенный картофель (целый или нарезанный кубиками), залить горячей водой, добавить соль, лавровый лист, половинки нарезанных головок репчатого лука, стебли укропа и варить картофель до готовности. Затем ароматические вещества удалить, отвар слить.

При подаче картофель посыпать мелко нарезанным укропом, полить растительным маслом, украсить веточками петрушки.

Совет. Специи, лук и стебли укропа можно положить в мешочек из марли и по окончании варки его удалить.

2007

Неделя 1-я Великого поста. Торжество Православия. **Иверской иконы Божией Матери.** Свт. Мелетия, архиеп. Антиохийского. **Свт. Алексия, митр. Московского, всея России чудотворца.** Свт. Мелетия, архиеп. Харьковского. Прп. Марии Вифинской, и отца ее Евгения. **День тезоименитства Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия II.** *Кипрской иконы Божией Матери.*

Старый стиль 12 февраля

Великий пост
Пища с маслом

ФЕВРАЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.32
Заход	17.54
Долгота дня	10.22

◐ ЛУНА	
Заход	04.27
Восход	09.51
Луна растет	

25

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Грибной бульон

Сушеные грибы перебрать, залить холодной водой и оставить на 15-20 минут, чтобы отмокла присохшая земля, затем воду слить, а грибы несколько раз тщательно промыть. Промытые грибы залить холодной водой (примерно 3 литра воды на 500 г сушеных грибов), оставить на 3-4 часа для набухания и в этой же воде отварить до готовности.

Бульон слить, сваренные грибы следует откинуть на дуршлаг и тщательно промыть несколько раз холодной водой. Отстоявшийся бульон процедить через 2-3 слоя марли, не допуская процеживания осадка.

Промытые грибы нашинковать, порубить или пропустить через мясорубку. Сваренный таким образом бульон является концентрированным. Его следует разводить горячей водой или отваром от овощей, круп, макарон.

2007

Седмица 2-я Великого поста. Прп. Мартиниана. Сщмчч. Василия и Гавриила пресвитеров. Сщмч. Сильвестра, архиеп. Омского; сщмчч. Зосимы, Николая пресвитеров и мч. Павла. Прпп. Зои и Фотинии (Светланы). Прп. Евлогия, архиеп. Александрийского. Прп. Стефана, в иночестве Симеона, царя Сербского, Мироточивого.

Старый стиль 13 февраля

Великий пост
Пища без масла

ФЕВРАЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.29
Заход	17.56
Долгота дня	10.27

◐ ЛУНА	
Заход	05.35
Восход	10.46
Луна растет	

26

ПОНЕДЕЛЬНИК

Пресное тесто для пельменей или вареников

Для приготовления потребуется: *мука пшеничная – 3 стакана, соль – 1 ч. ложка, вода – 1 стакан.*

Воду, предназначенную для замеса теста, охладить в холодильнике, затем растворить в ней норму соли. Муку просеять, сделать в середине углубление и, постепенно подливая воду, замесить некрутое тесто. Затем тесто с оставшейся мукой выложить на доску и продолжать мешать до гладкости. Готовое тесто прикрыть салфеткой и оставить на 15–20 минут для набухания клейковины. Через 15–20 минут тесто снова перемешать, скатать колбаской, от которой отрезать одинакового размера кусочки и тонко раскатывать скалкой. В середину каждой тонкой лепешки положить овощной фарш и хорошо защипнуть края. Следить за тем, чтобы тесто не рвалось. Готовые пельмени или вареники опустить в подсоленный кипяток и варить не более 10 минут. Обычно пельмени или вареники бывают готовы уже через 5–7 минут, после чего вынуть их шумовкой и выложить на блюдо.

2007

Прп. Авксентия. **Равноап. Кирилла, учителя Словенского.** Сщмч. Онисима, еп. Тульского. Прп. Исаакия Печерского. Свв. 12-ти греков, строителей. Перенесение мощей блгв. кн. Михаила Черниговского и боярина его Феодора. Прп. Марона, пустынника Сирийского. Свт. Авраамия, еп. Каррийского.

Старый стиль 14 февраля

Великий пост
Пища без масла

ФЕВРАЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.27
Заход	17.58
Долгота дня	10.31

○ ЛУНА	
Заход	06.19
Восход	12.00
Луна растет	

27

ВТОРНИК

Кабачковая икра

Для приготовления потребуется *на 1 кг молодых кабачков 200 г репчатого лука, 4 столовые ложки растительного масла, 4 крупных помидора, лавровый лист, 1 столовая ложка сахара, соль и специи – по вкусу.*

Лук нашинковать, спассеровать с растительным маслом, добавить мелко нарезанные помидоры и пассеровать еще 10 минут. Кабачки очистить, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками и обжарить на оставшемся масле. Затем кабачки сложить в кастрюлю с луком и помидорами, добавить лавровый лист и тушить, периодически помешивая, до мягкости. Готовые кабачки пропустить через мясорубку, заправить солью, сахаром, соком лимона, охладить. Икру подавать в салатнике, посыпав мелко нарезанной зеленью.

2007

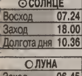
Ап. от 70-ти Онисима. Сщмчч. пресвитеров Михаила и Иоанна; сщмчч. Николая, Алексия, Алексия пресвитеров, Симеона диакона, прмч. Петра и прмц. Софии. Прп. Пафнутия и дочери его Евфросинии. Прп. Евсевия, пустынника Сирийского.

Виленской (перенесение в Вильно в 1495 г.) и Далматской икон Божией Матери.

Старый стиль 15 февраля

Великий пост
Пища без масла

ФЕВРАЛЬ



⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.24
Заход	18.00
Долгота дня	10.36

○ ЛУНА	
Заход	06.45
Восход	13.25
Луна растет	

28

СРЕДА

Мусс ягодный

Продукты: *2 стакана замороженных ягод, 4 столовые ложки манной крупы, 1 стакан сахара.*

Размороженные ягоды перебрать и положить в кастрюльку, обварить кипятком, сцедить воду и деревянным пестиком хорошенько размять. Добавить на стакан ягод 1/3 стакана воды.

Отжать сок через марлю и поставить его в холодное место. Выжимки от ягод залить 3 стаканами воды и кипятить 5 минут, после чего процедить. В кипящий отвар всыпать манную крупу (1 столовая ложка на стакан жидкости) при постоянном помешивании. После 20 минут медленного кипения добавить сахар, дать снова вскипеть и снять с огня. В готовую массу влить охлажденный сок и взбить. Когда объем массы увеличится вдвое, разлить ее в вазочки или чашки и поставить в холодное место.

МАРТ · 2007					
Понедельник		5	12	19	26
Вторник		6	13	20	27
Среда		7	14	21	28
Четверг	1	8	15	22	29
Пятница	2	9	16	23	30
Суббота	3	10	17	24	31
Воскресенье	4	11	18	25	

4 марта	Неделя 2-я Великого поста. Святителя Григория Паламы.
9 марта	Первое и второе обре́тение главы Иоанна Предтечи.
11 марта	Неделя 3-я Великого поста, Крестопоклонная.
18 марта	Неделя 4-я Великого поста. Преподобного Иоанна Лествичника.
24 марта	Похвала Пресвятой Богородицы (Суббота Акафиста).
25 марта	Неделя 5-я Великого поста. Преподобной Марии Египетской.
31 марта	Лазарева суббота.

2007

Мчч. Памфила пресвитера, Валента (Уалента) диакона, Павла, Порфирия и иных. Сщмч. Павла пресвитера. Свт. Московского Макария. Мчч. Персидских в Мартирополе. Прп. Маруфа, еп. Месопотамского.

Старый стиль 16 февраля

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

1

☉СОЛНЦЕ	
Восход	07.22
Заход	18.03
Долгота дня	10.41

○ЛУНА	
Заход	07.00
Восход	14.51
Луна растет	

ЧЕТВЕРГ

Каша гречневая с морковью

Для приготовления потребуется: *0,5 стакана гречневой муки, 1,5 стакана воды, 4 моркови, 3 столовые ложки растительного масла, соль.*

Морковь тщательно вымыть, очистить и порезать дольками или кружками. Половину нарезанной моркови укладывают на дно кастрюли, сверху кладут предварительно замоченную на 1-2 часа в холодной воде гречневую крупу, а поверх ее – оставшуюся морковь. Эту массу заливают горячей соленой водой, доводят до кипения и настаивают 15-20 минут. Затем снова доводят до кипения, всю массу перемешивают и подают с растительным маслом (или растительным маргарином).

Совет: чтобы подсолнечное масло не теряло вкус, лучше хранить его в неплотно закрытой посуде. Хорошо всыпать в него немного поваренной соли.

2007

Вмч. Феодора Тирона. **Сщмч. Ермогена, патриарха Московского и всея России, чудотворца.** Сщмч. Михаила пресвитера. Прп. Феодора молчаливого, Печерского. Прав. Мариамны, сестры ап. Филиппа. Обретение мощей мч. Мины Калликелада.

Старый стиль 17 февраля

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

2

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	07.19
Заход	18.05
Долгота дня	10.46

○ЛУНА	
Заход	07.10
Восход	16.15
Луна растет	

ПЯТНИЦА

Клюквенный мусс «Витаминный»

Для приготовления потребуется *3 стакана воды, 1 стакан клюквы, 0,5 стакана манной крупы, 0,5 стакана сахара.*

Клюкву промыть и выжать сок. Выжимки проварить, процедить, жидкость вскипятить, добавить сахар, манную крупу и варить, часто помешивая, до готовности. Кашу охладить, добавить сок и взбить миксером. Разложить по вазочкам и украсить ягодами клюквы.

Яблоки печеные

Крупные яблоки вымыть, вынуть сердцевину. Наполнить яблоки начинкой из толченых орехов, изюма и сахара. Уложить яблоки на противень или в форму, налив на дно несколько столовых ложек воды. Запекать в духовке примерно 15 минут. Перед подачей на стол охладить и обсыпать сахарной пудрой.

2007

Свт. Льва, папы Римского. Прп. Космы Яхромского. Свт. Агапита исп., еп. Синадского. Свт. Флавиана исп., патриарха Цареградского.
Поминовение усопших.

Старый стиль 18 февраля

Великий пост
Пища с маслом

МАРТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.17
Заход	18.07
Долгота дня	10.50

○ ЛУНА	
Заход	07.17
Восход	17.34
Луна растет	

3

СУББОТА

Фасоль в томате

Фасоль отварить в небольшом количестве воды, отвар слить и использовать для приготовления соуса. Помидоры и лук нарезать, обжарить в растительном масле, добавить к ним фасоль и тушить под крышкой. Заправить лимонным соком и перцем, посыпать зеленью. К готовому блюду подать толченный с солью и растительным маслом чеснок.

Голубцы

Продукты: *кочан капусты, 2 моркови, 2/3 стакана риса, луковица, 1 ст. ложка томатной пасты, чеснок, растительное масло, соль.*

Отварить верхние листья капусты до мягкости. Приготовить фарш: сварить рис, обжарить мелко нарезанные лук и морковь. Все смешать, добавить измельченный чеснок. Завернуть начинку в листья, уложить в глубокую сковороду. Залить голубцы водой, добавить томат, посолить и тушить до готовности.

2007

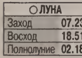
Неделя 2-я Великого поста. Свт. Григория Паламы, архиеп. Фессалонитского. Апп. от 70-ти Архиппа и Филимона и мц. равноап. Апфии. Мч. Максима и иже с ним. Прпп. Евгения и Макария испп., пресвитеров Антиохийских. Прп. Досифея, ученика прп. аввы Дорофея. Прп. Равулы. **Собор всех преподобных отцов Киево-Печерских.**

Старый стиль 19 февраля

Великий пост
Пища с маслом

МАРТ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	07.14
Заход	18.09
Долгота дня	10.55



○ЛУНА	
Заход	07.23
Восход	18.51
Полнолуние	02.18

4

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Вареники с черносливом

Для приготовления потребуется: *чернослив – 400–450 г, сахар – 200 г, молотая корица – 0,5 ч. ложки, пресное тесто из 3 стаканов пшеничной муки, ягодный сироп.*

Чернослив тщательно вымыть в теплой воде и поставить варить в небольшом количестве воды. Когда плоды станут мягкими, вынуть чернослив из отвара, удалить косточки и в горячем виде протереть сквозь сито. Полученное пюре снова выложить в кастрюлю с отваром, добавить сахар, корицу и уварить чернослив до консистенции густой сметаны. Готовую начинку снять с огня и охладить, затем наполнить начинкой подготовленное пресное тесто для пельменей или вареников. Вареники сварить и подать к столу, посыпав сахаром или облив любым ягодным сиропом.

2007

Седмица 3-я Великого поста. Прп. Льва, еп. Катанского. Прмчч. Валаамских. Сщмч. Николая пресвитера. Прп. Агафона Печерского. Прмч. Корнилия Псково-Печерского. Сщмч. Садока, еп. Персидского, и с ним 128-ми мчч. Прп. Агафона, папы Римского.

Старый стиль 20 февраля

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.12
Заход	18.11
Долгота дня	10.59

○ ЛУНА	
Заход	07.27
Восход	20.07
Луна убывает	

5

ПОНЕДЕЛЬНИК

Компот из быстрозамороженных фруктов и ягод

***Для приготовления** на 500 г быстрозамороженных ягод потребуется 1 стакан сахара и 0,5 литра воды.*

Замороженные фрукты или ягоды (слива, вишня, клубника и др.) могут быть использованы как для приготовления компота, так и в свежем виде.

Быстрозамороженные фрукты или ягоды вынуть из упаковки, поставить в теплое место на 15 минут, не доводя до размораживания, затем промыть в холодной кипяченой воде, уложить в вазочки, залить теплым сиропом и дать настояться.

Для приготовления сиропа сахар развести 1 стаканом воды и дать прокипеть, добавляя до 0,5 литра жидкости.

2007

Прп. Тимофея в Симво́лех.
Свт. Евстафия, архиеп. Антиохийского. Сщмчч. Александра, Даниила и Григория пресвитеров; сщмч. Константина пресвитера.
Свт. Георгия, еп. Амастридского.
Козельщанской иконы Божией Матери.

Старый стиль 21 февраля

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

6

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.09
Заход	18.13
Долгота дня	11.04

○ ЛУНА	
Заход	07.32
Восход	21.22
Луна убывает	

ВТОРНИК

Картофель на нашем столе

Картофель разных сортов рекомендуется для приготовления различных блюд: *желтый* для картофельно-мясных блюд, *белый* – для пюре, *розовый* – для обжарки. Перед кулинарной обработкой картофель сортируют, моют, если нужно, очищают от кожуры. Чистить его надо тонко, так как под кожурой больше всего белков и минеральных солей.

У проросших клубней тщательно вырезают глазки и поврежденные места, затем его варят 7-10 минут в большом количестве воды (на одну часть картофеля две части воды) для разрушения содержащегося в нем ядовитого вещества соланина. В процессе варки соланин растворяется, переходит в воду и частично разрушается. Слив воду, картофель промывают кипятком. После этого его можно употреблять в пищу.

2007

Обре́тение мощей мучеников, иже во Евгении. Сщмчч. Иосифа и Владимира пресвитеров, Иоанна диакона и мч. Иоанна; сщмчч. Михаила и Виктора, Иоанна, Сергия, Андрея пресвитеров, мцц. Ирины и Варвары; мч. Андрея; прмч. Филарета. Мчч. Маврикия Апамейского и 70-ти воинов. Прп. Афанасия исп.

Старый стиль 22 февраля

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.07
Заход	18.15
Долгота дня	11.08

○ ЛУНА	
Заход	07.37
Восход	22.39
Луна убывает	

7

СРЕДА

Тыквенная каша с пшеном

Для приготовления потребуется: *пшено – 2 стакана, тыква – 1 кг, соль – 2 чайной ложка.*

Пшено перебрать и тщательно промыть в прохладной воде, меняя ее несколько раз. Сырую тыкву очистить от кожуры, семян и волокнистой части. Затем ее мякоть мелко нарезать или натереть на крупной терке. Подготовленную тыкву залить 1 л воды и варить на сильном огне в течение 10–15 минут. Когда тыква размякнет, всыпать в кастрюлю промытое пшено, посолить и варить еще в течение 20 минут, периодически помешивая, чтобы не пригорела. Загустевшую пшенную кашу плотно накрыть крышкой, укутать и оставить на 25–30 минут.

Совет. Для усиления аромата готового блюда за 1–3 минуты до готовности можно положить под крышку 1–2 лавровых листа, а также использовать 1 чайную ложку молотой корицы.

2007

Сщмч. Поликарпа, еп. Смирнского. Сщмчч. Алексия, Николая пресвитеров и мч. Сергия. Прп. Поликарпа Брянского. Прпп. Иоанна и иных, пустынников Сирийских. Прп. Александра монаха, начальника обители «Неусыпающих».

Старый стиль 23 февраля

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.04
Заход	18.17
Долгота дня	11.13

☽ ЛУНА	
Заход	07.44
Восход	23.59
Луна убывает	

8

ЧЕТВЕРГ

Картофельная соломка

Для приготовления потребуется *2 картофелины, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, 2 г соли, 5-6 зерен черного перца.*

Картофель вымойте, очистите, снова промойте, нарежьте очень тонкой соломкой и опустите на 5-6 мин. в холодную воду.

Немного растительного масла нагрейте в глубокой сковороде (чтоб появился небольшой дымок), бросьте в него 5-6 зерен черного перца, а когда почувствуете перечный аромат, аккуратно их выньте.

Картофельную соломку откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода, и очень осторожно (!) опустите в прокаленное масло. Обжаривайте 1-2 мин. на сильном огне, постоянно перемешивая. Когда соломка станет почти прозрачной, посолите, добавьте уксус, перемешайте. Подавайте к столу в качестве гарнира в горячем виде.

2007

Первое и второе обрéтение
главы Иоанна Предтечи.
Прп. Еразма Печерского, в Ближних пещерах.

Старый стиль 24 февраля

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.01
Заход	18.19
Долгота дня	11.18

☾ ЛУНА	
Заход	07.52
Восход	–
Луна убывает	

9

ПЯТНИЦА

Постная пища

Во время поста запрещается вкушать скоромную пищу, к которой относятся мясо, молоко и продукты на его основе и другая пища животного происхождения, а также в некоторые дни рыбу и растительное масло. На первый взгляд кажется, что такую пищу можно определить сразу, однако не все так просто. Например, большинство жевательных резинок содержат желатин животного происхождения, а значит, попадают под запрет в постные дни. Похожая картина с выпечкой, шоколадом и другими продуктами, которые предлагаются нам в качестве «быстрой еды». Здесь большую помощь нам могут оказать наши домашние заготовки фруктовых, овощных и грибных блюд: компоты, салаты, рассольники, винегреты и другие домашние консервы.

2007

Свт. Тарасия, архиеп. Константинопольского.
Поминовение усопших.

Старый стиль 25 февраля

Великий пост
Пища с маслом

МАРТ

10

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	06.59
Заход	18.21
Долгота дня	11.22

◑ЛУНА	
Восход	01.20
Заход	08.06
Луна убывает	

СУББОТА

Помидоры, фаршированные солеными грибами

Для приготовления потребуется *6 помидоров, 3 вареных картофелины, луковица, 100 г соленых грибов, 1 огурец, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени, специи по вкусу.*

Помидоры помыть, острым ножом сделать надрезы так, чтобы получилась корзиночка с ручкой (вырезать из верхней половинки помидоров бока, оставив серединку – «ручку»).

Можно просто срезать верхушку помидора («крышечку»). Ложкой вынуть сердцевину помидора, дать стечь соку.

Вареный картофель, соленые грибы, лук мелко порубить, заправить растительным маслом. Полученным фаршем наполнить подготовленные помидоры, выложить на блюдо, украсить дольками свежего огурца, посыпать мелко нарезанной зеленью.

2007

Неделя 3-я Великого поста, Крестопоклонная. Свт. Порфирия, архиеп. Газского. Сщмч. Петра пресвитера; сщмч. Сергия пресвитера; прмц. Анны; сщмчч. Иоанна, еп. Рыльского, и Иоанна пресвитера. Прп. Севастиана Пошехонского. Мч. Севастиана.

Старый стиль 26 февраля

Великий пост
Пища с маслом

МАРТ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.56
Заход	18.23
Долгота дня	11.27

◑ ЛУНА	
Восход	02.42
Заход	08.27
Луна убывает	

11

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Пряники медовые

***Для приготовления потребуется** 2 стакана муки, 300 г меда, 3 столовые ложки растительного масла, 100 г измельченных орехов, 1 чайная ложка корицы, 1 лимон, половина чайной ложки соды.*

Ядра орехов измельчить или пропустить через мясорубку, соединить с медом, маслом, пряностями, натертой на мелкой терке цедрой лимона вместе с мякотью, удаляя при этом косточки. Полученную массу перемешать, всыпать смешанную с содой муку, замесить тесто.

Можно уменьшить количество меда, добавив сахар. Кроме того, для цвета и аромата можно добавить 1 чайную ложку какао. Тесто раскатать и вырезать пряники любой формы. В Крестопоклонную седмицу можно выпечь пряники в виде креста, в середину положив изюминки.

2007

Седмица 4-я Великого поста.
Прп. Прокопия Декаполита, исп. Прп. Тита, пресвитера Печерского. Прп. Тита Печерского, бывшего воина. Прп. Фалалея Сирийского.

Старый стиль 27 февраля

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

12

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.54
Заход	18.25
Долгота дня	11.31

◑ ЛУНА	
Восход	03.56
Заход	09.04
Посл. четв.	06.56

ПОНЕДЕЛЬНИК

Салат острый (с уксусом)

Для приготовления потребуется *сладкий перец, зеленые соленые помидоры (по вкусу), луковица, 2-3 соленых огурца, капуста и морковь.*

Заливка: *3 ст. ложки уксуса (слабого), 50 г сахара, перец и соль по вкусу.*

Зеленый перец очистить, вырезать сердцевину, промыть, нашинковать, положить в большую кастрюлю. Добавить зеленые мелко нарезанные помидоры, покрошить лук. Огурцы можно натереть на терке, как и морковь. Овощную смесь перемешать, посолить и дать ей постоять 15-20 минут. Приготовить рассол: вскипятить воду, уксус, сахар, перец и соль, залить овощную смесь. Дать остыть, переложить в банки и поставить в холодильник. Через 2 дня овощи готовы к употреблению.

2007

Прп. Василия исп. Прп. Кассиана Римлянина. Прп. Иоанна, нареченного Варсонофием, еп. Дамасского. Мч. Феоктириста. Сщмч. Арсения, митр. Ростовского. Сщмч. Нестора, еп. Магиддийского. Блж. Николая, Христа ради юродиво-го, Псковского. Прпп. жен Марины и Киры.

Девпетерувской иконы Божией Матери.

Старый стиль 28 февраля

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

13

☉СОЛНЦЕ	
Восход	06.51
Заход	18.28
Долгота дня	11.37

◑ЛУНА	
Восход	04.54
Заход	10.02
Луна убывает	

ВТОРНИК

Желе из кислого варенья

Для приготовления потребуется *четверть стакана варенья клюквы или смородины, столовая ложка сахара, 250 г воды, 15 г желатина.*

Кислое варенье залить горячей водой и варить в течение 10 минут. Отвар процедить, растворить в нем сахар, вновь довести до кипения, удалить с поверхности пену, добавить предварительно замоченный в холодной воде желатин и тщательно размешать до полного его растворения. Полученный сироп соединить с ягодным соком, процедить, разлить в формочки, охладить вначале при комнатной температуре, затем в холодильнике.

Перед подачей можно выложить (слегка подогрев) желе из формочек на блюдце, посыпать сахарной пудрой.

Совет. Если варенье засахарилось, то его следует предварительно прогреть с добавлением небольшого количества воды.

2007

Прмц. Евдокии. Прмц. Ольги. Сщмч. Иоанна пресвитера; сщмчч. Василия и Петра пресвитеров, прмч. Антония, прмц. Анны и мц. Надежды; сщмч. Александра пресвитера. Прп. Мартирия Зеленецкого. Мчч. Нестора и Тривимия. Мц. Антонины. Мчч. Маркелла и Антония. Прп. Домнины Сирийской.

Старый стиль 1 марта

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.49
Заход	18.30
Долгота дня	11.41

◑ ЛУНА	
Восход	05.32
Заход	11.21
Луна убывает	

14

СРЕДА

Повидло из яблок

Из лежалых яблок можно сварить вкусное повидло. Для этого потребуется сахарный песок из расчета на 1 кг яблок 500 г сахара.

Вымыть яблоки (можно взять мягкие и поврежденные), очистить от кожуры. Срезать поврежденные места, удалить сердцевину. Мякоть натереть на терке.

В яблочную массу добавить сахарный песок до полного растворения сахара. Затем яблочную массу переложить в таз и варить на слабом огне до загустения, непрерывно помешивая. Если жидкость быстро выпарится, то следует добавить 1 стакан горячей воды.

Готовое повидло остудить и переложить в стеклянные банки.

Если повидло предназначено для длительного хранения, то его нужно сложить в горячем виде в стерильные банки и закатать.

2007

Сщмч. Феодота, еп. Киринейского. **Свт. Арсения, еп. Тверского.** Мц. Евфалии. Мч. Троадия. Прп. Агафона Египетского. Мчч. 440 Италийских.

Иконы Божией Матери, именуемой «Державная».

Старый стиль 2 марта

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.46
Заход	18.32
Долгота дня	11.46

● ЛУНА	
Восход	05.56
Заход	12.55
Луна убывает	

15

ЧЕТВЕРГ

Картофельный суп

Для приготовления потребуются *8 картофелин, луковица, 2 моркови, зелень.*

В кипящую воду положить нарезанные картофель, морковь и часть зелени. На сковороде обжарить лук, добавить его в конце варки. Перед подачей суп посыпать зеленью.

Рисовые котлеты

Для приготовления потребуется *1 стакан риса, 3 столовых ложки муки, 2-3 столовых ложки растительного масла.*

Из стакана риса сварить вязкую кашу, посолить, дать остыть. Добавить муки, перемешать и сформовать котлеты. Обвалять их в муке или сухарях и обжарить в растительном масле до образования румяной корочки. Подавать с зеленым горошком, грибным или томатным соусом, с тушеными овощами.

2007

Мчч. Евтропия, Клеони́ка и Василиска. Мч. Михаила. Прп. Пиамы девы. Свв. Зинона и Зоила. *Волоколамской иконы Божией Матери.*

Старый стиль 3 марта

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

16

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.43
Заход	18.34
Долгота дня	11.51

● ЛУНА	
Восход	06.11
Заход	14.33
Луна убывает	

ПЯТНИЦА

Печеный картофель

Для приготовления потребуются клубни картофеля средней величины, которые следует хорошо промыть со щеткой под струей холодной воды и обсушить полотенцем.

В хорошо прогретую духовку положить картофель на противень (или решетку) и оставить печься примерно на 20-30 минут.

Готовый печеный картофель можно подать к столу с зеленым луком, солеными грибами или квашеной капустой.

Печеная морковь

Аналогичным способом можно испечь морковь средней величины.

Вымытую и высушенную морковь положить на сухой противень и печь в горячей духовке примерно 30-40 минут.

В дни поста печеную морковь можно употреблять в пищу с жареными орехами или очищенными семенами подсолнечника.

2007

Прп. Герасима, иже на Иордане. Сщмч. Александра пресвитера. Прп. Герасима Вологодского. Прп. Иоасафа Снетногорского. Блгв. кн. Василия (Василько́) Ростовского. **Блгв. кн. Даниила Московского**. Мчч. Павла и Иулиании. Прп. Иакова постника. Блгв. кн. Вячеслава Чешского. **Поминовение усопших.**

Старый стиль 4 марта

Великий пост
Пища с маслом

МАРТ

17

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	06.41
Заход	18.36
Долгота дня	11.55

●ЛУНА	
Восход	06.21
Заход	16.12
Луна убывает	

СУББОТА

Икра из соленых грибов

Для приготовления потребуется *200 г соленых грибов, луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка мелко нарезанного зеленого лука, соль и перец по вкусу.*

Соленые грибы вымочить для удаления излишков соли. Затем грибы мелко нарезать и соединить с рубленым репчатым луком. На сковороду налить 1 столовую ложку растительного масла, прокалить и выложить грибы с луком, слегка обжарить. Грибную икру охладить, залить смесью растительного масла с лимонным соком, добавить соль и перец, а затем хорошо перемешать, выложить в салатник и украсить сверху веточками зелени, дольками лимона или обсыпать мелко нарезанной зеленью.

2007

Неделя 4-я Великого поста. Прп. Иоанна Лествичника. Мч. Ко́нона Исаврийского. Сщмч. Иоанна пресвитера и прмчч. Мардария и Феофана. **Обре́тение мощей блгвв. кнн. Феодора Смоленского и чад его Давида и Константина Ярославских.** Прмч. Адриана. Мч. Онисия. Мч. Конона градаря́ (огородника). Мц. Ираиды.

Иконы Божией Матери «Воспитание».

Старый стиль 5 марта

Великий пост
Пища с маслом

МАРТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.38
Заход	18.38
Долгота дня	12.00

● ЛУНА	
Восход	06.29
Заход	17.50
Луна убывает	

18

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Овощной плов

***На 2 стакана риса потребуется** луковица, 2 моркови, 2 помидора, специи, зелень, чеснок, соль, растительное масло.*

Сварить рассыпчатый рис, пока не испарится вся влага. Укутать кастрюлю и дать рису разбухнуть под крышкой. Обжарить мелко нарезанные овощи, соединить их с рисом. Перемешать и дать потушиться вместе под крышкой 5-10 минут. В готовое блюдо добавить нарезанную зелень, измельченный чеснок, растительное масло, дать настояться.

Ватрушки луковые

Приготовить дрожжевое тесто. Раскатать круглые лепешки. Приготовить начинку: мелко порезать лук и обжарить его в растительном масле. Положить начинку на тесто, загнуть и защипать края. Выпекать ватрушки в горячей духовке.

2007

Седмица 5-я Великого поста. Мчч. 42-х Амморейских. Прмчч. Ко́нона и сына его Ко́нона. Прп. Аркадия Кипрского. Прп. Иова, в схиме Иисуса, Анзерского. Обре́тение Честно́го Креста и гвоздей св. царицею Еленою во Иерусалиме.

Икон Божией Матери Ченстоховской, Шестоковской и «Благодатное Небо».

Старый стиль 6 марта

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

19

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.36
Заход	18.40
Долгота дня	12.04

● ЛУНА	
Восход	06.36
Заход	19.28
Новолуние	05.44

ПОНЕДЕЛЬНИК

Печеная тыква

Тыква очень полезный продукт с довольно плотной мякотью и сладким вкусом.

Для приготовления печеной тыквы следует взять одну тыкву среднего размера и 3 столовые ложки сахарного песка.

Тыкву вымойте и высушите полотенцем, разрежьте пополам. Из каждой половинки ложкой выньте семена и дряблые околосеменные жгутики. Каждую половинку тыквы следует посыпать сверху сахарным песком и поставить в горячую духовку на противень. Через 20 минут в духовке следует убавить огонь и продолжать печь тыкву примерно 30 минут, пока ее мякоть не станет мягкой.

Мякоть готовой тыквы покрывается по краям темной корочкой, а сама тыква немного «садится».

Тыкву остужают, нарезают ломтиками и подают к столу как десерт.

2007

Сщмчч., в Херсонесе епископствовавших. Сщмч. Николая пресвитера; прмч. Нила, прмцц. Матроны и Марии. Прп. Павла Препрóстого. Свт. Павла исп., еп. Прусиадского. Прп. Емилиана Италийского.

Иконы Божией Матери, именуемой «Споручница грешных».

Старый стиль 7 марта

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

20

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.33
Заход	18.42
Долгота дня	12.09

● ЛУНА	
Восход	06.43
Заход	21.08
Луна растет	

ВТОРНИК

Яблоки, фаршированные свеклой

Для приготовления потребуется *4 яблока, 1 небольшая свекла, 1 корень сельдерея, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка хрена, 5 грецких орехов, соль, сахар, зелень укропа – по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла.*

Яблоки вымыть и очистить их от семенной камеры с помощью острого ножа. Образовавшееся отверстие заполните свекольно-сельдерейной начинкой, которую готовят так: отваренную свеклу натрите на мелкой терке, сельдерей нарежьте мелкими кубиками, сбрызните лимонным соком, добавьте хрен, измельченные орехи, приправьте солью, сахарным песком, полейте растительным маслом, добавьте мелко нарезанный укроп и перемешайте. Нафаршируйте яблоки и запеките в духовке.

2007

Прп. Феофилакта исп., еп. Никомидийского. Мч. Владимира. Прпп. Лазаря и Афанасия Мурманских. Ап. Ерма. Сщмч. Феодорита, пресвитера Антиохийского. Прп. Дометия.

Иконы Божией Матери «Зна́мение» Курской-Коренной.

Старый стиль 8 марта

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.30
Заход	18.44
Долгота дня	12.14

● ЛУНА	
Восход	06.51
Заход	22.51
Луна растет	

21

СРЕДА

Витаминный коктейль

В дни Великого поста необходимо уделять большое внимание витаминизации блюд. С этой целью можно приготовить витаминный коктейль.

Возьмите по 1 стакану чернослива, кураги, изюма, ядер грецкого ореха, меда, один лимон. Можно использовать сухофрукты. Для этого их следует тщательно промыть холодной водой, замочить для набухания, удалить косточки и пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить сок одного лимона, мед и тщательно перемешать.

Готовую массу сложить в чистую стеклянную литровую банку и поставить в холодильник. Через неделю витаминный коктейль готов.

Возьмите одну столовую ложку полученной массы и растворите в чашке чая или в стакане кипяченой воды, затем процедите, добавьте сахар, слегка взбейте, положите ломтик лимона – получится вкусный ароматный напиток.

2007

40 мчч., в Севастийском озере мучившихся. Сщмчч. Михаила, Алексия, Димитрия, Сергия, Сергия пресвитеров и Николая диакона, прмч. Иоасафа и прмцц. Наталии и Александры. Мч. Урпасиана. Св. Кесария, брата свт. Григория Богослова. Прав. Тарасия.

Албазинской иконы Божией Матери «Слово плоть бысть».

Старый стиль 9 марта

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

22

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.28
Заход	18.46
Долгота дня	12.18

● ЛУНА	
Восход	07.03
Заход	–
Луна растет	

ЧЕТВЕРГ

«Жаворонки»

На Руси, по традиции, на день памяти 40 севастийских мучеников пекли «жаворонков» – постные булочки в форме птичек. Знаменовали они собой начало прилета первых весенних птиц и приближение Пасхи. Испечь их несложно. На 3 стакана муки взять 1 стакан теплой воды, разведенные дрожжи, 2 ст. ложки сахара, соль, немного меда, 3 ст. ложки растительного масла. Вымесить тесто, дать подойти 2 раза. Разделить тесто на полоски, раскатать в валики. Валик завязать узлом: одному концу придать форму головки с защепленным клювом, другой конец надрезать ножом, чтобы получился птичий хвост. Вместо глаз каждой птичке вставить изюминку, посыпать сахаром и выпекать в духовке. Для детей эти булочки в постные дни являются большой радостью.

2007

Мчч. Кодрата, Киприана, Дионисия, Павла, Виктора, мцц. Василиссы, Галины, Ники и иных многих. Мчч. Кодрата Никомидийского и прочих. Прп. Анастасии.

Старый стиль 10 марта

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	06.25
Заход	18.48
Долгота дня	12.23

◐ЛУНА	
Заход	00.33
Восход	07.21
Луна растет	

23

ПЯТНИЦА

Чай из шиповника

Чай из плодов шиповника очень ароматен и полезен. Используют высушенные и размятые ягоды. Заваривают плоды в большом фарфоровом чайнике, заливая крутым кипятком. В последнее время используют термосы, но для вечернего чая лучше приготовить его традиционно. После того, как чай залили кипятком, ему дают настояться 15-20 минут. Чтобы плоды не потеряли свой аромат, их следует хранить в плотно закрытых емкостях.

Настой из шиповника

5-7 размятых ягод залить стаканом холодной воды, довести до кипения и настаивать 15-20 минут. В настой хорошо добавить высушенные листья шиповника. Можно добавить и другие лекарственные дикорастущие травы.

2007

Похвала Пресвятой Богородицы (Суббота Акафиста). Свт. Софрония, патр. Иерусалимского. Свт. Евфимия, архиеп. Новгородского, чудотворца. Прп. Патрикия исп. Прп. Софрония Печерского. Сщмч. Пиония и иже с ним. Перенесение мощей мч. Епимаха. Свт. Софрония, еп. Врачанского (Болг.).

Старый стиль 11 марта

Великий пост
Пища с маслом

МАРТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.23
Заход	18.50
Долгота дня	12.27

24

◐ ЛУНА	
Заход	02.09
Восход	07.50
Луна растет	

СУББОТА

Мусс фруктовый

Для приготовления потребуется *на 1 л воды – 2/3 стакана манной крупы, 250 г фруктового пюре, 1 стакан сахара.*

Воду, сахар, фруктовое пюре хорошо прокипятить, процедить, всыпать манную крупу и полученную массу проварить в течение 5-6 минут, непрерывно помешивая. Когда манная каша сварится и загустеет, ее надо снять с огня, остудить до комнатной температуры. Поставить в кастрюлю с холодной водой, взбить венчиком или миксером, пока вся масса не остынет и не станет густой.

Взбитую массу вылить в смоченные холодной водой формы и поставить в холодильник на 2-3 часа. Перед подачей к столу по краям мусс украсить свежими яблоками.

По этому рецепту можно приготовить и ягодный мусс, например, из клюквы. В этом случае вам потребуется 1 стакан ягод. Сок следует отжать, а выжимки прокипятить, отжать и эту жидкость смешать с соком. На ягодном соке можно заварить и манную кашу.

2007

Неделя 5-я Великого поста. Прп. Марии Египетской. Прп. Феофана исп., Сигрианского. Св. Александра исп., пресвитера; сщмч. Иоанна пресвитера, прмч. Владимира; сщмч. Сергия пресвитера. Прав. Финееса. **Свт. Григория Двоеслова, папы Римского.** Прп. Симеона Нового Богослова. *Лиддской нерукотворной иконы Божией Матери.*

Старый стиль 12 марта

Великий пост
Пища с маслом

МАРТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.20
Заход	19.52
Долгота дня	12.32

◐ ЛУНА	
Заход	04.27
Восход	09.38
Перв. четв.	22.18

25

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Рыба на пару́

Для приготовления потребуется *750 г рыбы, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка растительного масла, сок лимона, перец, соль по вкусу.*

Рыба, приготовленная на пару, очень ароматна и полезна, так как сохраняет много ценных веществ.

Подготовленную рыбу положить в кастрюлю, посолить, поперчить, подлить воду примерно на 1/3 высоты рыбы (примерно 1,5 стакана). Кастрюлю закрыть крышкой и варить рыбу 15-20 минут.

По окончании варки вынуть рыбу, а из оставшегося бульона приготовить соус. Для этого в бульон добавить муку, предварительно смешанную с растительным маслом, размешать и дать прокипеть 5 минут. Сняв с огня, добавить лимонного сока, размешать, посолить по вкусу и процедить.

Рыбу уложить на блюдо и полить полученным соусом. Отдельно подать отварной картофель и соленые огурцы.

2007

Седмица 6-я Великого поста (седмица ваий). Перенесение мощей свт. Никифора, патр. Константинопольского. Сщмч. Михаила пресвитера. Мч. Савина. Мчч. Африкана, Публия и Терентия. Мч. Александра. Мц. Христины Персидской. Прп. Анина пресвитера.

Старый стиль 13 марта

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

26

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.17
Заход	19.54
Долгота дня	12.37

◐ ЛУНА	
Заход	05.19
Восход	10.48
Луна растет	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Салат картофельный с овощами

Для приготовления (на одну порцию в граммах) потребуется *картофеля – 90, лука репчатого – 25, огурцов соленых или маринованных – 30, моркови – 15, зеленого горошка – 15, салатной заправки – 30, соли, укропа и перца – по вкусу.*

Сварить картофель в мундире, слить воду, картофель немного остудить, очистить от кожицы, в теплом виде нарезать небольшими ломтиками или кубиками и переложить в салатницу.

Огурцы, а также очищенный репчатый лук мелко нарезать. Вареную морковь нарезать мелкими кусочками.

В салатницу с нарезанным картофелем положить подготовленные огурцы, репчатый лук, морковь, зеленый горошек, добавить соль, перец, перемешать. Добавить салатную заправку и охладить. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

2007

Прп. Венедикта. Свт. Феогноста, митр. Киевского и Московского. Блгв. вел. кн. Ростислава-Михаила. Свт. Евсхимона исп.
Феодоровской иконы Божией Матери.

Старый стиль 14 марта

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

☉СОЛНЦЕ	
Восход	07.15
Заход	19.56
Долгота дня	12.41

☾ЛУНА	
Заход	05.50
Восход	12.11
Луна растет	

27

ВТОРНИК

Икра из сушеных грибов

Для приготовления потребуется *100 г сушеных грибов, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, соль, уксус и сахар по вкусу.*

Сушеные грибы замочить на 8-10 часов в холодной воде. Затем настой слить, процедить через два слоя марли, чтобы не попал песок, снова положить в него грибы, подсолить и варить их до готовности на небольшом огне. Отваренные грибы остудить, пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле и смешать с грибами. По вкусу добавить соль, сахар и уксус. Для придания сочности икре можно добавить в нее немного бульона, в котором варились грибы.

Совет: не выливайте жидкость из банок с консервированным горошком или кукурузой. Ее хорошо добавлять в бульоны – в ней много витаминов и минеральных веществ.

2007

Мч. Агапия и с ним семи мучеников: Пуплия, Тимолая, Ромила, двух Александров и двух Дионисиев. Сщмчч. Димитрия и Алексия пресвитеров; сщмч. Михаила пресвитера. Сщмч. Александра, иерея в Сиде. Мч. Никандра.

Старый стиль 15 марта

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	07.12
Заход	19.58
Долгота дня	12.46

○ЛУНА	
Заход	06.09
Восход	13.38
Луна растет	

28

СРЕДА

Витамины на окне

В горшочках или ящиках, установленных на подоконниках, можно выращивать всю зиму петрушку, лук, укроп. Короткие, достаточно толстые корешки петрушки втыкаем в увлаженную землю или укладываем на дно глубокой тарелки, налив немного воды. Семена укропа сеем, как обычно, но его первые ростки появятся только через 2-3 недели. Зато лук растет быстро: маленькие луковки высаживаем во влажную землю или воду.

Зелень, выращенную дома, можно мелко порезать и смешать с растительным маслом – получится масло из петрушки или укропа, богатое различными витаминами и минеральными солями. Зимой очень полезно есть такое обогащенное масло. Нужно чаще, чем обычно, в зимние месяцы добавлять зелень в салаты, супы, вторые блюда, бутерброды.

2007

Мч. Сави́на. Мч. Папы. Свт. Серапиона, архиеп. Новгородского. Ап. Аристовула, еп. Вританийского (Британского). Мч. Иулиана Аназарвского. Сщмч. Александра, папы Римского. Сщмчч. Трофима и Фала.

Старый стиль 16 марта

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.09
Заход	20.00
Долгота дня	12.51

○ ЛУНА	
Заход	06.20
Восход	15.01
Луна растет	

29

ЧЕТВЕРГ

Гороховый суп

Для приготовления потребуется *2,5 л воды, 400 г сушеного гороха, 1 морковь, 1 луковица, 2 столовых ложки растительного масла, соль, зелень петрушки, гренки из ржаного хлеба.*

Горох замочите на 2-3 часа в воде и в ней же варите. Подготовьте морковь: почистите, вымойте, нарежьте тонкими кружочками, звездочками или соломкой. Когда горох станет совершенно мягким, опустите в суп нарезанную морковь. Когда горох и морковь дойдут до полной готовности, заправьте суп обжаренным до золотистого цвета, мелко нашинкованным репчатым луком, приправьте зеленью петрушки, солью (по вкусу).

Подавайте с гренками из ржаного хлеба или с постными пирогами.

2007

Прп. Алексия, человека Божия.
Прп. Макария, игумена Калязинского, чудотворца. Сщмч. Александра и Виктора пресвитеров. Мч. Марина.

Старый стиль 17 марта

Великий пост
Пища без масла

МАРТ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.07
Заход	20.02
Долгота дня	12.55

○ ЛУНА	
Заход	06.28
Восход	16.21
Луна растет	

30

ПЯТНИЦА

Пост –
средство спасения души

Пост – это одно из важнейших духовных средств в деле спасения души. Причем суть поста не в том, чтобы только есть определенную пищу. Если вы не едите мясного, но просиживаете часами у телевизора – это не пост. Если вы во время поста ходите по театрам, концертам, дискотекам – это не пост. Если вы тратите время на посещение и прием гостей, часами разговариваете по телефону – это тоже не пост.

Если вы сами, воздерживаясь от скоромной (мясомолочной) пищи и развлечений, осуждаете других за их нерадивую жизнь, то это тем более – не пост!

Пост – это воздержание от всего, что может вставать между вами и Богом. Пост – это очищение от скверны: «сей же род изгоняется только молитвою и постом» (Мф. 17, 21).

2007

Лазарева суббота.
Воскрешение прав. Лазаря.
Свт. Кирилла, архиеп. Иерусалимского.
Сщмч. Димитрия пресвитера. Мчч. Трофима и Евкарпия. Прп. Анина монаха.

Старый стиль 18 марта

На трапезе разрешается рыбная икра, вино, масло

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.04
Заход	20.04
Долгота дня	13.00

☾ ЛУНА	
Заход	06.34
Восход	17.38
Луна растет	

МАРТ

31

СУББОТА

Яблочный пирог

Для приготовления потребуется *4 стакана муки, 2 стакана теплой воды, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка сахара, 1 стакан растительного масла; 6 яблок, сок 1 лимона, 100 г сахара.*

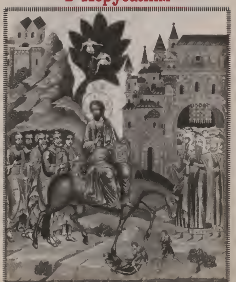
Дрожжи растворить в воде с добавлением сахара и, когда они вспенятся, замесить тесто из указанных компонентов. Поставить тесто в теплое место и дважды сделать обминку. Когда тесто поднимется в третий раз, можно формировать пирог.

Сочные яблоки нарезать ломтиками, сбрызнуть соком лимона (чтобы не потемнели), пересыпать сахаром. Тесто раскатать, наколоть вилкой по всей поверхности, края смазать сладкой заваркой и по периметру пирога положить два тонко раскатанных жгутика теста, прижать их к пирогу и также смазать. Из ломтиков яблок уложить узор по поверхности теста. Пирог выпекать в горячей духовке 30-40 минут.

АПРЕЛЬ · 2007						
Понедельник		2	9	16	23	30
Вторник		3	10	17	24	
Среда		4	11	18	25	
Четверг		5	12	19	26	
Пятница		6	13	20	27	
Суббота		7	14	21	28	
Воскресенье	1	8	15	22	29	

1 апреля	Неделя 6-я, ваий (цветоносная, Вербное воскресенье). **ВХОД ГОСПОДЕНЬ В ИЕРУСАЛИМ**
7 апреля	**БЛАГОВЕЩЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ**
8 апреля	**СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА.**
15 апреля	Антипасха. Неделя 2-я по Пасхе, апостола Фомы.
17 апреля	Радоница. Поминовение усопших.
22 апреля	Неделя 3-я по Пасхе, жен-мироносиц.
29 апреля	Неделя 4-я по Пасхе, о расслабленном.

Вход Господень в Иерусалим



Вход Господень в Иерусалим

ТРОПАРЬ, ГЛАС 1-й:

Общее воскресе́ние пре́жде Твоея́ стра́сти уверя́я, из ме́ртвых воздви́гл еси́ Ла́заря, Христе́ Боже. Те́мже и мы, я́ко о́троцы, побе́ды зна́мения нося́ще, Тебе́, Победи́телю сме́рти вопие́м: оса́нна в вы́шних, благослове́н Гряды́й во и́мя Госпо́дне.

Перевод:

Удостоверяя, что будет всеобщее воскресение (умерших), Ты, Христос Бог, перед Своими страданиями воскресил Лазаря из мертвых. Поэтому и мы, подобно детям (еврейским), нося знаки победы (жизни над смертью), восклицаем Тебе, Победителю смерти: осанна (спасение) в вышних, благословен Идущий во имя Господне!

2007

Вход Господень в Иерусалим.

Неделя 6-я Великого поста, ваий (цветоносная, Вербное воскресенье). Мчч. Хрисанфа и Дарии и иже с ними. Прав. Софии, кн. Слуцкой. Св. Иоанна исп. Прп. Иннокентия Комельского, Вологодского. Мч. Панхария. Прп. Вассы Псково-Печерской.

Иконы Божией Матери «Умиление», Смоленской.

Старый стиль 19 марта

На трапезе разрешается рыба

АПРЕЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.02
Заход	20.06
Долгота дня	13.04

○ ЛУНА	
Заход	06.39
Восход	18.54
Луна растет	

1

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Вход Господень в Иерусалим

Этот праздник совершается в воскресный день за семь дней до празднования Светлого Христова Воскресения в память о торжественном Входе Господа нашего Иисуса Христа в Иерусалим – главный город Святой Земли – перед Своими Крестными страданиями.

Накануне Господь Иисус Христос совершил чудо воскрешения святого праведного Лазаря, жившего вместе со своими сестрами Марфой и Марией в селении Вифания близ Иерусалима и скончавшегося за четыре дня до прихода Господа в это селение.

На следующий день Иисус Христос въехал в Иерусалим на молодом осле. Люди радостно встречали Царя мира, восклицая «Осанна Сыну Давидову!», устилая Ему путь своими одеждами и пальмовыми ветвями.

В России в этот день веточки вербы символически изображают вайи (пальмовые ветви).

2007

Великий Понедельник. Прпп. Иоанна, Сергия, Патрикия и иных. Сщмч. Василия диакона. Прп. Евфросина Синозерского, Новгородского. Мц. Фотины (Светланы) самаряныни и иже с ней. Мцц. Александры, Клавдии, Евфрасии, Матроны, Иулиании, Евфимии и Феодосии. Свт. Никиты исп., архиеп. Аполлониадского.

Старый стиль 20 марта

Страстна́я седмица
Пища без масла

АПРЕЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.59
Заход	20.08
Долгота дня	13.09

○ ЛУНА	
Заход	06.43
Восход	20.09
Полнолуние	21.16

2

ПОНЕДЕЛЬНИК

Страстная седмица

Неделя после праздника Входа Господня в Иерусалим именуется Церковью *Страстнóй седмицей*. В это время мы вспоминаем события последних дней земной жизни Спасителя, Его Крестную смерть, готовясь стать сопричастниками великой радости Светлого Христова Воскресения.

Особенно важны для нас последние дни Страстной седмицы, наполненные страданиями Господа нашего Иисуса Христа.

Вместе с тем мы предвкушаем ту радость, какую принесет нам конец этой седмицы – празднование Светлого Воскресения Господа из мертвых, ту радость, о которой сказал Спаситель: «... и возрадуется сердце ваше, и радости вашей никто не отнимет у вас» (Ин. 16, 22).

(Продолжение см. лист 3 апреля)

2007

Великий Вторник. Прп. Иакова еп., исп. Прп. Серафима Вырицкого. Сщмч. Владимира пресвитера. Свт. Кирилла, еп. Катанского. Свт. Фомы, патриарха Константинопольского.

Старый стиль 21 марта

Страстная седмица
Пища без масла

АПРЕЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.56
Заход	20.10
Долгота дня	13.14

○ ЛУНА	
Заход	06.48
Восход	21.25
Луна убывает	

3

ВТОРНИК

(Начало см. лист 2 апреля)

Церковь воспоминает страдания и Крестную смерть Иисуса Христа на службах особой, Страстно́й седмицы (недели) – последней недели перед Пасхой Господней, следующей за днями самого сурового, Великого поста. Вспоминая всю глубину пережитых Спасителем страданий, всю бездну горя, сопровождающего Его муки и Крестную смерть, в службах Страстной недели неуклонно раскрывается глубинный, светлый спасительный смысл Страстей Христовых.

Страсти Христовы вместе с праздниками входят в единый круг годовых богослужений, который, преодолевая время, делает нас соучастниками великих событий, послуживших делу человеческого спасения.

2007

Великая Среда. Сщмч. Василия, пресвитера Анкирского. Мц. Дросиды, дщери царя Траяна. Прп. Исаакия Далматского.

Старый стиль 22 марта

Страстная седмица
Пища без масла

АПРЕЛЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	06.54
Заход	20.12
Долгота дня	13.18

○ЛУНА	
Заход	06.54
Восход	22.44
Луна убывает	

4

СРЕДА

Плач об Иерусалиме

Святой Иоанн Златоуст, размышляя о плаче Господа Иисуса Христа об Иерусалиме, говорит: «Это были слезы Бога Всевидящего, Который знал не только о предстоящей гибели Иерусалима и плакал не только о священном городе, а знал все будущее земли, все будущее человечества и плакал». Плакал Он, зная о том, как вскоре после Его Вознесения начнутся три кровавых века гонений на христиан. Он предвидел, что в эти три века Святая Церковь воздвигнет сонмы мучеников, которые будут умирать за своего Христа. Но Он плакал и об их мучителях, которые будут бросать мучеников и мучениц в пасти разъяренных львов, сжигать на кострах. Плакал Господь об этом страшном ожесточении человеческого рода, значит, плакал Он и о нас с вами.

2007

Великий Четверток. Воспоминание Тайной Ве́чери. Прмч. Никона еп. и 199-ти учеников его. Прп. Никона, игумена Киево-Печерского. Сщмч. Макария пресвитера; сщмч. Василия пресвитера, прмч. Илии, прмц. Анастасии, мч. Алексия; прп. Сергия исп. Мчч. Филита, Лидии, Македона, Феопрепия, Кронида и Амфилохия. Прав. Василия Мангазейского.

Старый стиль 23 марта

Страстна́я седмица
Пища без масла, вино

АПРЕЛЬ

5

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	06.51
Заход	20.14
Долгота дня	13.23

○ЛУНА	
Заход	07.02
Восход	–
Луна убывает	

ЧЕТВЕРГ

Великий Четверг

В Великий Четверг мы воспоминаем установление Господом Таинства Евхаристии – Причащения Тела и Крови Христовой, в которые за каждой Божественной Литургией чудесным образом прелагаются подготовленные хлеб и вино.

По православной традиции, в этот день практически все верующие стараются, должным образом приготовившись, приступить за богослужением Великого Четверга к принятию святых Христовых Таин. Вечером в Великий Четверг за богослужением совершается последование двенадцати Евангелий: в ходе службы читаются двенадцать отрывков, или зачал, повествующих о страданиях и Крестной смерти Господа.

По давней православной традиции, во время чтений двенадцати Евангелий молящиеся стоят в храме с зажженными свечами.

2007

Великий Пяток. Воспоминание Святых спасительных Страстей Господа нашего Иисуса Христа. Предпразднство Благовещения Пресвятой Богородицы. Прп. Захарии монаха. Свт. Артемия, еп. Солунского. Сщмч. Владимира пресвитера. Мчч. Стефана и Петра Казанских. Прп. Иакова исп., еп. *Иконы Божией Матери «Тучная Гора».*

Старый стиль 24 марта

Страстна́я седмица
Полное воздержание от пищи

АПРЕЛЬ

6

ПЯТНИЦА

☉СОЛНЦЕ	
Восход	06.49
Заход	20.16
Долгота дня	13.27

○ЛУНА	
Восход	00.05
Заход	07.14
Луна убывает	

Великая Пятница

Великая Пятница – самый скорбный день церковного года. Именно в этот день совершились распятие и Крестная смерть Спасителя. Господь был распят на Кресте, установленном на горе Голгофе близ Иерусалима, вместе с двумя приговоренными к такой же страшной смерти разбойниками. Во время распятия Он молился Богу Отцу за Своих мучителей, говоря: *«Отче! Прости им, ибо не знают, что делают»* (Лк. 23, 34).

Три долгих часа Господь страдал на Кресте. Крестная смерть Христа совершилась по евангельскому исчислению времени в девятый час (для нас – около трех часов дня).

Поэтому во второй половине дня Великой Пятницы в храмах совершается вынос из алтаря на середину храма плащаницы – иконописного или вышитого изображения снятия с Креста Тела Спасителя.

Благовещение Пресвятой Богородицы



Благовещение Пресвятой Богородицы

ТРОПАРЬ, ГЛАС 4-й:

Днесь спасе́ния на́шего глави́зна, и еже от ве́ка та́инства явле́ние: Сын Бо́жий Сын Девы быва́ет, и Гаврии́л благода́ть благовеству́ет. Те́мже и мы с ним Богоро́дице возопии́м: ра́дуйся, Благода́тная, Госпо́дь с Тобо́ю.

Перевод:

Сегодня начало нашего спасения и открытие тайны, предназначенной от вечности: Сын Божий становится Сыном Девы, и Гавриил благовествует благодать. Поэтому и мы с ним воскликнем Богородице: радуйся, Благодатная, Господь с Тобою.

2007

Благовещение Пресвятой Богородицы

Великая Суббота.

Преставление свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси. Прп. Саввы Нового.

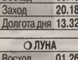
Иконы Благовещения Божией Матери.

Старый стиль 25 марта

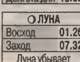
День постный, на трапезе разрешается вино

АПРЕЛЬ

7



⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.46
Заход	20.18
Долгота дня	13.32



○ ЛУНА	
Восход	01.26
Заход	07.32
Луна убывает	

СУББОТА

Благовещение Пресвятой Богородицы

В воспоминание архангельского благовестия Деве Марии о воплощении от Нее Сына Божия Церковь с первых времен христианства установила праздник Благовещения Пресвятой Богородицы.

О древности этого установления свидетельствуют в своих беседах, произнесенных в честь этого праздника, Григорий Чудотворец (IIIвек), Афанасий Великий, Иоанн Златоуст (IV век). В этих беседах Благовещение представляется давним и обычным праздником церковным.

В некоторых местах (например, в Малой Азии) христиане праздновали Благовещение не 25 марта (по старому стилю), а накануне Рождества и Богоявления. В настоящее время праздник Благовещения Пресвятой Богородицы празднуют за 9 месяцев до Рождества Христова.

Светлое Христово Воскресение
ПАСХА



Светлое Христово Воскресение
ПАСХА

ТРОПА́РЬ, ГЛАС 6-й:

Христо́с воскре́се из ме́ртвых, сме́ртию смерть попра́в и су́щим во гробе́х живо́т дарова́в.

Перевод:

Христос воскрес из мертвых, смертью победив смерть и дав жизнь находящимся в гробах (мертвым).

2007

Светлое Христово Воскресение
ПАСХА

Собор Архангела Гавриила. Сщмч. Иринея, еп. Сирмийского. Мчч. Вафусия, Верка пресвитеров, мцц. Анны, Аллы, Ларисы и иных. Прп. Малха Сирийского. Прп. Василия Нового.

Старый стиль 26 марта

АПРЕЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.44
Заход	20.20
Долгота дня	13.36

◑ ЛУНА	
Восход	02.43
Заход	08.03
Луна убывает	

8

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Христос воскрес!

Христос воскрес! Воскресли с Ним правда и добродетель. Сколько было зла, беззаконий, преступлений, скверн, лукавства, какими загрязнилась земля наша за долгие годы Ветхого Завета! Но воскрес Христос! И поруганы ад, дьявол, злоба и нечестие. В том событии, которое мы празднуем сегодня – вечное торжество правды.

Теперь, после земной жизни Господа Иисуса Христа и Воскресения Христова, добродетели в людях достигают величайшей высоты. Святые люди светятся даже видимым светом своей святости. Праведники достигают пределов возможной для человека чистоты силой воскресшего Христа.

Теперь мы знаем, что все земное остается по эту сторону гроба, и свет Воскресения Христова говорит нам о том, что ожидает нас за гробом.

*Митрополит **Николай** (Ярушевич)*

2007

Светлая седмица — сплошная
(нет поста в среду и пятницу).
Понедельник Светлой седмицы. Мц. Матроны Солунской. Мчч. Мануила и Феодосия. Прп. Иоанна Прозорливого, Египетского.

Старый стиль 27 марта

Светлая седмица

АПРЕЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.41
Заход	20.22
Долгота дня	13.41

◑ ЛУНА	
Восход	03.46
Заход	08.51
Луна убывает	

9

ПОНЕДЕЛЬНИК

Светлая седмица

Неделя, следующая за днем Светлой Пасхи, именуется Церковью *Светлой седмицей*. Это – время величайшей духовной радости. На протяжении Светлой седмицы в храмах совершаются богослужения по пасхальному чину, после каждой Божественной литургии происходит крестный ход. Царские врата в иконостасе остаются в продолжение седмицы открытыми в знак того, что в эти дни перед верующими как бы открывается невидимый, духовный, небесный мир. На Светлой седмице отменяются однодневные посты (в среду и пятницу).

Начиная со дня Святой Пасхи и до ее отдания (совершаемого на тридцать девятый день после праздника Светлого Христова Воскресения) верующие приветствуют друг друга словами пасхальной радости:

«Христос воскресе! –
Воистину воскресе!»

2007

Вторник Светлой седмицы. Иверской иконы Божией Матери. Прп. Илариона Нового, игумена Пеликитского. Прп. Стефана чудотворца, исп., игумена Триглийского. Св. Николая исп., пресвитера; сщмч. Василия пресвитера; мч. Иоанна. Прмч. Евстратия Печерского. Прп. Илариона Псковоезерского. Мчч. Ионы, Варахисия и иных. Мч. Бояна, кн. Болгарского.

Шуйской иконы Божией Матери.

Старый стиль 28 марта

Светлая седмица

АПР�ЕЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.38
Заход	20.24
Долгота дня	13.46

◑ ЛУНА	
Восход	04.30
Заход	10.01
Посл. четв.	22.05

10

ВТОРНИК

Сырная пасха

Для приготовления потребуется: *2 кг творога, 500 г сахара, 500 г масла, 500 г сметаны, 8 желтков, изюма и ванилина – по вкусу.*

Протереть сквозь сито творог и масло, добавить сахар, стертый с желтками, изюм, ванилин. Хорошо все перемешать и выложить в деревянную форму – «пасочницу», выложенную внутри тонким чистым полотенцем или марлей. Перевернутую форму надо поставить острым концом вниз в какую-нибудь банку или кастрюлю и дать стечь отжимаемой жидкости. После этого сырную пасху надо аккуратно извлечь с помощью марли и поставить на тарелку. Украсить с помощью вареных фруктов, сливочного крема, выложить буквы «Х» и «В» («Христос воскресе!»)

2007

Среда Светлой седмицы. Мчч. Марка, еп. Арефусийского, Кирилла диакона и иных многих. Прп. Иоанна пустынника.
Свт. Евстафия исп., еп. Вифинийского. Прпп. Марка и Ионы Псково-Печерских. Собор преподобных отцов Синайских.
Ка́сперовской иконы Божией Матери.

Старый стиль 29 марта

Светлая седмица

АПРЕЛЬ

11

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.36
Заход	20.26
Долгота дня	13.50

◑ ЛУНА	
Восход	04.58
Заход	11.27
Луна убывает	

СРЕДА

Пасхальные яйца

Согласно преданию, обычай красить яйца на Пасху ведет свою историю с I века по Рождестве Христовом. Одна из учениц Христа, святая Мария Магдалина, с проповедью веры пришла в Рим и, попав во дворец императора Тиберия, стала рассказывать ему о Воскресении Христовом. В те времена было принято, посещая императора, приносить ему что-либо в дар. Святая Магдалина была бедна и принесла в дар правителю Римского государства обычное куриное яйцо. Выслушав ее, император не поверил святой и сказал: «Как может кто-то воскреснуть из мертвых? Это так же невозможно, как если бы это яйцо вдруг стало красным». И тут же на глазах императора совершилось чудо: яйцо само по себе изменило цвет на красный, свидетельствуя этим об истинности Христова Воскресения.

2007

Четверг Светлой седмицы.
Прп. Иоанна Лествичника. Свт. Софрония, еп. Иркутского. Прор. Иоада. Апп. Сосфена, Аполлоса, Кифы, Кесаря и Епафродита. Св. Еввулы, матери вмч. Пантелеимона. Прп. Иоанна безмолвника. Прп. Зосимы, еп. Сиракузского.

Старый стиль 30 марта

Светлая седмица

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.33
Заход	20.28
Долгота дня	13.55

ЛУНА	
Восход	05.16
Заход	13.00
Луна убывает	

АПРЕЛЬ

12

ЧЕТВЕРГ

Кулич

***Для приготовления потребуется** 1,5 кг муки, 750 г сахара, 300 мл молока, 500 г масла, 7 яиц, 50 г дрожжей; изюма, ванилина, цукатов – по вкусу.*

Развести дрожжи в теплой воде. Смешать с небольшой частью муки и дать подняться в теплом месте. Протереть масло, стереть желтки с сахаром, смешать. Соединить с поднявшейся опарой и добавить оставшуюся муку. Добавить молоко и замесить крутое тесто. Положить ванилин, изюм и хорошенько вымесить, чтобы тесто стало упругим. Взбить белки, осторожно добавить в тесто, перемешать и дать подняться. Разлить тесто по формам, выложенным промасленной бумагой, на 2/3 и выпекать в горячей духовке. Готовые куличи остудить в формах, вынуть, украсить цукатами и сахарной пудрой.

2007

Пятница Светлой седмицы. Иконы Божией Матери «Живоносный Источник». Сщмч. Ипатия, еп. Гангрского. Свт. Ионы, митр. Московского и всея России, чудотворца. Прп. Аполлония. Свт. Иннокентия, митр. Московского. Сщмч. Иоанна пресвитера. Прп. Ипатия целебника, Печерского. Сщмчч. Авды и Вениамина.

Старый стиль 31 марта

Светлая седмица

АПРЕЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.31
Заход	20.30
Долгота дня	13.59

◐ ЛУНА	
Восход	05.28
Заход	14.36
Луна убывает	

13

ПЯТНИЦА

Щавель

Отобранные и промытые листья молодого щавеля пробланшировать, опуская дуршлаг с листьями в кипящую воду на 1-2 минуты, а если предполагается приготовить из щавеля пюре, то на 3-4 минуты.
Простерилизовать банки, плотно уложить в них листья щавеля, залить водой, в которой его бланшировали, накрыть прокипячеными крышками и поместить банки в кипящую воду: 0,5 л на 15 минут, 1 л – на 30 минут. Затем банки закупорить.
Для получения пюре бланшированные листья щавеля протереть через сито. Затем полученную массу прогреть в эмалированной кастрюле и в горячем виде разложить в банки. Стерилизовать банки с пюре по той же схеме.

2007

Суббота Светлой седмицы.

Прп. Марии Египетской. Прп. Евфимия, архим. Суздальского, чудотворца. Прп. Варсонофия Оптинского. Сщмч. Сергия пресвитера. Мч. Авраамия Болгарского, Владимирского чудотворца. Прп. Геронтия Печерского. Прп. Макария. Мчч. Геронтия и Василида. Прав. Ахаза.

Старый стиль 1 апреля

Светлая седмица

АПРЕЛЬ

14

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.28
Заход	20.32
Долгота дня	14.04

● ЛУНА	
Восход	05.36
Заход	16.11
Луна убывает	

СУББОТА

Картофельный суп с вермишелью

Для приготовления потребуются *4 картофелины, 1 морковь, луковица, 2 горсти вермишели, чеснок, лавровый лист, соль, перец по вкусу, 3 ст. ложки растит. масла.*

В кипящую подсоленную воду положить нарезанный картофель, через 10 минут обжаренные и мелко нарезанные лук и морковь, специи. Добавить вермишель, измельченный чеснок. Перед подачей на стол заправить растительным маслом и посыпать зеленью.

Жареная капуста

Для приготовления потребуется *кочан капусты, растительное масло, соль, зелень, чеснок.*

Положить нашинкованную капусту в глубокую сковороду, полить растительным маслом, залить водой, посолить и тушить 15 минут. Открыть и до испарения жидкости тушить до золотистого цвета. Посыпать зеленью и измельченным чесноком.

2007

Антипасха. Неделя 2-я по Пасхе, апостола Фомы.
Прп. Тита чудотворца.
Мчч. Амфиана и Едесия.
Мч. Поликарпа.

Старый стиль 2 апреля

АПРЕЛЬ

15

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.26
Заход	20.34
Долгота дня	14.08

● ЛУНА	
Восход	05.44
Заход	17.47
Луна убывает	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Неделя о Фоме

Уверение Фомы – событие, связанное с явлением по Воскресении Иисуса Христа Своим ученикам. Евангелисты упоминают три явления воскресшего Учителя, но именно Уверение Фомы, о котором повествует только евангелист Иоанн, специально поминается в Православной Церкви на неделе, следующей за Пасхой.

Рассказ об Уверении Фомы – это рассказ о подтверждении подлинности Воскресения, подлинности, преодолевшей сомнения. Апостол Фома обретает веру, увидев Иисуса Христа, прикоснувшись к Его ранам, «вложив в них персты»; но блаженны, по словам Спасителя, «не увидевшие, но поверившие». Опровергая сомнения, рассказ евангелиста Иоанна об Уверении Фомы утверждает действительность Воскресения Иисуса Христа, принявшего смерть на Кресте.

2007

Седмица 2-я по Пасхе.
Прп. Никиты исп., игумена обители Мидикийской. Прп. Иллирика. Мчч. Елпидифора, Дия, Вифония и Галика. Мц. Феодосии девы.
Иконы Божией Матери «Неувядаемый Цвет».

Старый стиль 3 апреля

АПРЕЛЬ

☉СОЛНЦЕ	
Восход	06.23
Заход	20.36
Долгота дня	14.13

●ЛУНА	
Восход	05.51
Заход	19.26
Луна убывает	

16

ПОНЕДЕЛЬНИК

Кактусы из моркови

Очистите молодую морковь и разрежьте пополам, если она слишком длинная. Положите ее в кастрюлю с кипящей водой и варите на слабом огне 5 минут. Слейте воду, промойте проточной холодной водой, остудив до такого состояния, при котором ее можно взять в руки. Используя резак для чистки цитрусовых, нарежьте по всей длине продольные желобки. Заострите ножом один конец морковки наподобие карандаша. Возьмите маленький острый ножик и, держа морковку острым концом вниз, тонко срежьте спиральной слой мякоти морковки у ее острия. После трех витков спиральки обрежьте ее и начните новую спиральку. Разверните спиральку таким образом, чтобы она была похожа на трехслойный цветок. Положите в воду, чтобы она не подсохла раньше времени. Украшайте подобными цветами кактуса салаты, мясные блюда и морковный пудинг.

2007

Радоница. Прп. Иосифа песнописца. Прп. Георгия, иже в Малеи. Прмчч. Вениамина и Никифора. Прп. Иосифа Многоболезненного, Печерского. Прп. Зосимы Ворбозомского. Прп. Зосимы. Мцц. Фервуфы девы, сестры и рабыни ее.

Поминовение усопших.

Старый стиль 4 апреля

АПРЕЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.21
Заход	20.38
Долгота дня	14.17

● ЛУНА	
Восход	05.59
Заход	21.08
Новолуние	15.38

17

ВТОРНИК

Кутья

Для приготовления потребуется: *рис или пшеница – 1 стакан, изюм без косточек – 1 стакан, мед – 100 г, сахар, соль.*

Рис перебрать, промыть в холодной воде и отварить до готовности в большом количестве кипящей подсоленной воды. Затем готовый рис откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Готовый рис выложить в глубокую миску, полить растопленным медом, добавить сахар и тщательно перемешать. Изюм без косточек перебрать, промыть, слегка отварить в небольшом количестве воды, откинуть на дуршлаг, затем смешать изюм с подслащенным рисом. Сверху кутью украсить кусочками фруктов, вареным изюмом.

Совет. Чтобы рис был рассыпчатым, его перед варкой надо слегка обсушить на сковороде, а при варке не перемешивать.

2007

Перенесение мощей свт. Иова, патриарха Московского и всея Руси. Мчч. Агафопода диакона, Феодула чтеца и иже с ними. Сщмч. Николая пресвитера. Прп. Пуплия Египетского. Прпп. Феоны, Симеона и Форвина. Прп. Марка Афинского. Прп. Платона, исп. Студийского. Прп. Феодоры Солунской.

Старый стиль 5 апреля

День постный
Пища с маслом

АПРЕЛЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	06.18
Заход	20.40
Долгота дня	14.22

●ЛУНА	
Восход	06.09
Заход	22.53
Луна растет	

18

СРЕДА

Хек под маринадом

Для приготовления потребуется: *хек – 500 г, морковь – 2 шт., репчатый лук – 2 шт., винный уксус или лимонный сок – 2 ст. ложки, растительное масло – 2–4 ст. ложки, мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 1–2 ст. ложки, черный перец горошком – 6–7 шт., лавровый лист – 1–2 шт., соль.*

Хек разморозить, вымыть в холодной воде, освободить от головы и костей. Затем нарезать крупными кусками и опустить на 5 минут в соленую воду (1 ст. ложка соли на стакан воды). Откинуть рыбу на дуршлаг и дать воде полностью стечь. Морковь и лук очистить, вымыть и мелко нашинковать. Обжарить на сковороде кусочки рыбного филе до образования румяной корочки. Затем в сковороду добавить лук и морковь, посолить, сбрызнуть лимонным соком или винным уксусом, подлить 0,5 стакана воды и тушить в течение 15–20 минут. За 5–7 минут до готовности добавить в сковороду черный перец горошком и лавровый лист.

2007

Свт. Евтихия, архиеп Константинопольского. Сщмчч. Иоанна и Иакова пресвитеров, прп. Севастиана Карагандинского, исп. Свт. Мефодия, архиеп. Моравского. Прп. Платониды Сирской. Мчч. 120-ти Персидских. Мчч. Иеремия и Архилия иерея.

Старый стиль 6 апреля

АПРЕЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.16
Заход	20.42
Долгота дня	14.26

● ЛУНА	
Восход	06.24
Заход	–
Луна растет	

19

ЧЕТВЕРГ

Похлебка грибная в горшочке

***Для приготовления похлебки** на литровый керамический горшочек потребуется 3 крупных картофелины, 150 г грибов, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка муки, соль и специи по вкусу.*

Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в горшочек. Добавить очищенные и нарезанные кубиками грибы, предварительно обжаренные в растительном масле вместе с мукой и мелко нарезанным репчатым луком. Горшочек залить кипятком, посолить, добавить специи и варить на слабом огне до готовности.

Совет. Муку для похлебки можно не обжаривать с луком, а спассеровать на сухой сковороде и ввести в похлебку в конце варки, предварительно размешав в небольшом количестве жидкости.

2007

Прп. Георгия исп., митр. Митиленского. Прп. Даниила Переяславского. Мч. Каллиопия. Мчч. Руфина диакона, Акилины и с ними 200 воинов. Прп. Серапиона монаха.

Старый стиль 7 апреля

День постный
Рыба

АПРЕЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.13
Заход	20.44
Долгота дня	14.31

● ЛУНА	
Заход	00.36
Восход	06.48
Луна растет	

20

ПЯТНИЦА

Квас из ревеня

На 300 г черешков ревеня *– 2,5 л воды, 1 стакан сахара, 15 г дрожжей.*

Отвар черешков ревеня процеживаем, охлаждаем, добавляем сахар, дрожжи, размешиваем и даем постоять сутки в теплом месте. Затем разливаем по бутылкам, закупориваем и ставим в холодное место. Через 2-3 дня квас будет готов.

Окрошка овощная

На 1 л кваса *– 100 г картофеля, 80 г свеклы, 60 г свежих огурцов, 1 яблоко, по 20 г зелени петрушки и сахара, 1 чайная ложка горчицы, соль, перец, зеленый лук (по вкусу).*

Вареные овощи и свежее яблоко режем на кубики. Горчицу растираем с луком, добавляем соль и перец. Все соединяем и разводим холодным квасом.

2007

Апп. Иродиона, Агава, Асинкрита, Руфа, Флегонта, Ерма и иже с ними. Свт. Нифонта, еп. Новгородского. Прп. Руфа затворника Печерского. Мч. Павсилипа. Свт. Келестина, папы Римского.

Старый стиль 8 апреля

АПРЕЛЬ

☉СОЛНЦЕ	
Восход	06.11
Заход	20.46
Долгота дня	14.35

●ЛУНА	
Заход	02.06
Восход	07.29
Луна растет	

21

СУББОТА

Свекольный салат с хреном

***Для приготовления** салата возьмите 1 крупную свеклу, 1 крупное яблоко, 1 чайную ложку готового хрена, 4 столовых ложки растительного масла, 1 столовую ложку яблочного уксуса, а также соль, сахар, мелко нарезанную зелень по вкусу.*

Вареную свеклу вымойте, очистите, сполосните в холодной воде и натрите на крупной терке. Яблоко очистите от кожуры и семян, нарежьте тонкими полосками. Все тщательно перемешайте и добавьте чайную ложку хрена. Залейте растительным маслом, добавьте соль, сахар, специи и мелко нарезанную зелень по вкусу, перемешайте и дайте настояться 10-15 минут.

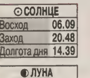
Совет. Хрен можно подготовить и самостоятельно. Для этого небольшой корень хрена вымойте, очистите и натрите на средней терке.

2007

Неделя 3-я по Пасхе, святых жен-мироносиц. Святых жен-мироносиц, правв. Иосифа Аримафейского и Никодима. Мч. Евпсихия. Мчч. Дисана епископа, Мариава пресвитера, Авдиеса и прочих 270-ти. Прмч. Вадима архимандрита. Блгв. Тамары, царицы Грузинской.

Старый стиль 9 апреля

АПРЕЛЬ



☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.09
Заход	20.48
Долгота дня	14.39

◐ ЛУНА	
Заход	03.12
Восход	08.33
Луна растет	

22

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Прозрачные супы

Готовят прозрачные супы на овощном или рыбном бульоне. Если в суп не добавляют гарнир, то его подают на стол в чашках, а с гарниром – в тарелках. На отдельной малой тарелке подают пирожки или гренки. Гарнир для прозрачного супа готовят из разных овощей, круп, макаронных изделий отдельно, чтобы сохранилась прозрачность бульона. Для того чтобы суп стал прозрачным, его варят при слабом кипении и в процессе варки снимают пену.

Овощной салат

***Для приготовления потребуется** на 400 г картофеля – 250 г капусты, 100 г зеленого лука, 100 г вареной моркови, 2 столовых ложки растительного масла.*

Отварить морковь и картофель, очистить их и нарезать ломтиками. Добавить нашинкованный зеленый или репчатый лук, квашеную капусту. Заправить салат растительным маслом.

2007

Седмица 3-я по Пасхе.

Мчч. Терентия, Помпия, Африкана, Максима, Зинона, Александра, Феодора и иных 33-х. Сщмч. Флегонта пресвитера; мч. Димитрия. Мчч. Иакова пресвитера, Азадана и Авдикия диаконов, Персидских. Сщмч. Григория V, патриарха Константинопольского.

Старый стиль 10 апреля

АПРЕЛЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	06.06
Заход	20.50
Долгота дня	14.44

◐ЛУНА	
Заход	03.51
Восход	09.54
Луна растет	

23

ПОНЕДЕЛЬНИК

Постный суп с орехами

***Для приготовления потребуется** полстакана фасоли, 3-4 больших клубня картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 4 грецких ореха, 2 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, соль и специи по вкусу.*

Фасоль замочить на 30 минут в горячей воде, а затем варить 1,5-2 часа. Затем добавляем картофель, нарезанный кубиками. Когда картофель закипит, добавляем лавровый лист и соль по вкусу. Репчатый лук мелко режем, а морковь натираем на средней терке. В сковороду наливаем растительное масло, обжариваем лук и морковь, затем поджарку добавляем в суп, даем покипеть минут 5. В это время орехи очищаем от кожуры, измельчаем и добавляем в суп вместе со специями. Доводим суп до кипения и снимаем с плиты.

2007

Сщмч. Антипы, еп. Пергама Асийского. Мчч. Петра и Прохора. Прпп. Иакова Железноборовского и Иакова, сподвижника его. Свт. Варсонофия, еп. Тверского. Мчч. Прокесса и Мартиниана. Прп. Фармуфия. Прп. Иоанна, ученика прп. Григория Декаполита.

Старый стиль 11 апреля

АПРЕЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.04
Заход	20.52
Долгота дня	14.48

◐ ЛУНА	
Заход	04.14
Восход	11.22
Перв. четв.	10.37

24

ВТОРНИК

Салат с уксусом

Для приготовления этого острого салата потребуется *300 г листьев свежего салата, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

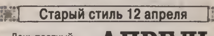
Вымойте и обсушите на полотенце листья свежего салата. Нарежьте листья поперек длинными полосками, сложите в салатник. Перед подачей на стол полейте приготовленной заправкой из растительного масла и уксуса, перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу.

Совет. Для украшения салата его можно посыпать сверху мелко нарезанной зеленью укропа и зеленого лука. Для улучшения вкуса в салат можно добавить различные ароматические приправы (например, молотую паприку).

2007

Прп. Василия исп., еп. Парийского. Прмч. Сергия. Сщмч. Зинона, еп. Веронийского. Прп. Исаака Сирина. Прмчч. Мины, Давида и Иоанна. Прп. Анфусы девы. Прп. Афанасии игумении.

Муромской и Белыничской икон Божией Матери.



День постный
Рыба

АПРЕЛЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	06.01
Заход	20.54
Долгота дня	14.53

◐ЛУНА	
Заход	04.28
Восход	12.48
Луна растет	

25

СРЕДА

Липовый чай. Этот чай – лучшее потогонное средство. Он успокаивает нервную систему, хорошо утоляет жажду.

Чай из зверобоя. Этот ароматный чай очень популярен. Он дезинфицирует, успокаивает. Особенно чай из зверобоя помогает при дискомфорте в желудке, кишечнике и бронхах.

Чай из мелиссы. Этот чай поддержит вас в экстремальных ситуациях. Рекомендуется пить этот чай детям перед экзаменами, а взрослым – во время стрессовых ситуаций.

Чай из репейника. Поджарьте корень репейника на сковороде до потемнения. Прокипятите его на слабом огне. Этот напиток хорошо очищает кровь, помогает при воспалительных процессах.

2007

Сщмч. Артемона, пресвитера Лаодикийского. Прмц. Марфы. Мч. Крискента, из Мир Ликийских. Мц. Фомаиды Египетской.

Старый стиль 13 апреля

АПРЕЛЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.59
Заход	20.56
Долгота дня	14.57

◐ЛУНА	
Заход	04.37
Восход	14.09
Луна растет	

26

ЧЕТВЕРГ

Холодные блюда

К холодным блюдам относятся фаршированные или маринованные овощи, соления, квашения, соленые и маринованные грибы, икра из овощей и грибов, овощи натуральные.

Натуральные овощи хорошо возбуждают аппетит, поэтому их рекомендуется подавать на стол в начале застолья. Для подачи овощей используют салатники или салатные вазы, а для перекладывания блюда используют столовую ложку.

Грибы соленые или маринованные подают в салатнике, для раскладывания используют десертную ложку.

Икру баклажанную, кабачковую, овощную, грибную подают в салатниках с десертной ложкой для перекладывания. Соленья, квашенья подают в салатниках, а для раскладывания используют столовую вилку.

2007

Свт. Мартина исп., папы Римского. Св. Александра исп., пресвитера. Мчч. Антония, Иоанна и Евстафия Литовских. Мч. Ардалиона. Мчч. 1000 Персидских и Азата скопца.
Виленской иконы Божией Матери.

Старый стиль 14 апреля

День постный
Рыба

АПРЕЛЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.57
Заход	20.58
Долгота дня	15.01

○ЛУНА	
Заход	04.44
Восход	15.27
Луна растет	

27

ПЯТНИЦА

Квас из ржаного хлеба

***Для приготовления потребуется** на 800 г ржаного хлеба – 6 л воды, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан дрожжевой закваски, 2 ст. ложки измельченной мяты перечной.*

Для приготовления дрожжевой закваски берем 2 стакана воды, нагреваем до кипения, добавляем мяту, кипятим еще раз. Отвар мяты процеживаем, охлаждаем, добавляем сахар, дрожжи, все хорошенько перемешиваем и даем постоять сутки в теплом месте до появления пены.

Пену аккуратно снимаем, квас процеживаем через двойную марлю, разливаем по бутылкам и закупориваем. Выставляем бутылки на холод. Через 12 часов квас готов к употреблению.

Совет: по предложенному рецепту можно приготовить квас с использованием листьев смородины, малины, вишни и другой душистой и пряной зелени растений, веточек, цветов.

2007

Апп. от 70-ти Аристарха, Пуда и Трофима. Мцц. Василиссы и Анастасии. Мчч. Месукевийских — Сухия и дружины его. Мч. Саввы Готфского.

Старый стиль 15 апреля

АПРЕЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.54
Заход	21.00
Долгота дня	15.06

○ ЛУНА	
Заход	04.49
Восход	16.42
Луна растет	

28

СУББОТА

Суп-холодец

Для приготовления супа потребуется *на 1 л кваса 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, пучок зеленого лука, соль, сахар и специи по вкусу. Для заправки – 1 столовая ложка растительного масла.*

Молодую свеклу промыть вместе с ботвой, очистить от листьев, положить в кипящую воду (примерно 500мл) и варить полчаса. Незадолго до окончания варки в отвар положить промытые и ошпаренные листья свеклы. По окончании варки сваренную свеклу вместе с листьями откинуть на сито, дать стечь отвару, мелко изрубить и положить в другую кастрюлю. Добавить нарезанные огурцы, зеленый лук, соль, сахар и специи по вкусу, перемешать и залить квасом (или охлажденным свекольным отваром). Заправить растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

2007

Неделя 4-я по Пасхе, о расслабленном. Мцц. Агапии, Ирины и Хионии. Мч. Леонида и мцц. Хариессы, Ники, Галины, Ирины и иных. Перенесение мощей мч. Авраамия Болгарского. Прав. Тавифы.

Ильинско-Черниговской, Тамбовской икон Божией Матери.

Старый стиль 16 апреля

АПРЕЛЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.52
Заход	21.02
Долгота дня	15.10

○ЛУНА	
Заход	04.54
Восход	17.57
Луна растет	

29

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Помидоры с гренками

***Для приготовления потребуется** на 1 кг помидоров 8 ломтиков белого хлеба, 1 зубчик чеснока, 10 столовых ложек растительного масла, 3 столовых ложки яблочного уксуса, соль, перец по вкусу, 1 пучок зеленого лука.*

С ломтиков хлеба срезать корочку, мякоть нарезать небольшими кубиками. Чеснок очистить и разрезать пополам. Сковороду натереть половинкой зубчика чеснока. Разогреть в сковороде 6 ложек растительного масла и обжарить кубики хлеба до золотистого цвета. Смешать уксус с 4 ложками растительного масла, измельчить половинку зубчика чеснока, посолить, поперчить. Помидоры нарезать кружочками, выложить в салатник. Нарезать лук и обсыпать помидоры, залить уксусной заправкой, посолить, поперчить и подать с гренками.

2007

Седмица 4-я по Пасхе. Сщмч. Симеона, еп. Персидского, и иже с ним. Прп. Акакия, еп. Мелитинского. Прп. Зосимы, игумена Соловецкого. Обре́тение мощей прп. Александра Свирского. Сщмчч. Иоанна и Феодора пресвитеров. Мч. Адриана. Свт. Агапита, папы Римского.

Старый стиль 17 апреля

АПРЕЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.50
Заход	21.04
Долгота дня	15.14

○ ЛУНА	
Заход	04.59
Восход	19.13
Луна растет	

30

ПОНЕДЕЛЬНИК

Заготовка для зеленых щей и борщей

Для приготовления потребуется *500 г щавеля, 500 г зеленого лука, 250 г укропа, 75-100 г соли.*

Свежие листья щавеля перебрать, тщательно вымыть и измельчить. У зеленого лука обрезать корни, тщательно вымыть лук и нарезать кусочками длиной 1-2 см. Молодой укроп перебрать, вымыть и мелко нарезать. Все компоненты смешать и тщательно перетереть с солью, чтобы выделился сок, затем плотно уложить в банки. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки – 20 минут, литровые – 25 минут – и закатать.

Перед употреблением зелень промыть в проточной воде для удаления излишков соли.

Совет: измельченную зелень следует хранить в темном месте. На свету она теряет свой цвет и свои полезные качества.

МАЙ · 2007					
Понедельник		7	14	21	28
Вторник	1	8	15	22	29
Среда	2	9	16	23	30
Четверг	3	10	17	24	31
Пятница	4	11	18	25	
Суббота	5	12	19	26	
Воскресенье	6	13	20	27	

2 мая	Преполовение Пятидесятницы.
6 мая	Неделя 5-я по Пасхе, о самаряныне.
13 мая	Неделя 6-я по Пасхе, о слепом.
17 мая	**ВОЗНЕСЕНИЕ ГОСПОДНЕ**
20 мая	Неделя 7-я по Пасхе, святых отцов I Вселенского Собора.
21 мая	Апостола и евангелиста Иоанна Богослова.
22 мая	Перенесение мощей святителя и чудотворца Николая из Мир Ликийских в Бар.
26 мая	Троицкая родительская суббота.
27 мая	Неделя 8-я по Пасхе. **ДЕНЬ СВЯТОЙ ТРОИЦЫ. ПЯТИДЕСЯТНИЦА**
28 мая	**ДЕНЬ СВЯТОГО ДУХА**

2007

Прп. Иоанна. Сщмч. Виссариона пресвитера, св. Михаила исп. Мчч. Виктора, Зотика, Зинона, Акиндина и Севериана. Свт. Космы исп., еп. Халкидонского, и прп. Авксентия. Мч. Иоанна Нового из Янины.

Максимовской иконы Божией Матери.

Старый стиль 18 апреля

МАЙ

1

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.48
Заход	21.06
Долгота дня	15.18

○ ЛУНА	
Заход	05.04
Восход	20.30
Луна растет	

ВТОРНИК

Салат из свежей капусты

Пропорции для этого салата выбирайте по вкусу. Капусту нашинкуйте и перетрите с солью, чтобы она стала мягкой. Натрите на крупной терке морковь и перемешайте ее с капустой. Салат заправьте растительным маслом, для остроты добавьте немного уксуса (1-2 столовой ложки слабого раствора). Сверху салат украсьте мелко нарезанной зеленью.

Для тех, кто нуждается в щадящей диете, капусту можно ошпарить кипятком и отжать руками. Тогда она станет значительно мягче, и салат получится пышнее.

Кроме того, этот салат можно приготовить и в прогретом виде. Для этого в кастрюле прогревается растительное масло, в него добавляется ошпаренная капуста, морковь и пряная зелень, смесь доводится до кипения и снимается с огня. Перед подачей к столу салат следует охладить.

2007

Преполовение Пятидесятницы. Прп. Иоанна Ветхопещерника. Свт. Виктора исп., еп. Глазовского; сщмч. Димитрия пресвитера. Блж. Матроны Московской. Мчч. Феоны, Христофора и Антонина. Сщмч. Пафнутия, еп. Иерусалимского. Свт. Георгия исп. Свт. Трифона, патриарха Константинопольского. Прп. Никифора игумена.

Моздокской и Дубенской-Красногорской икон Божией Матери.

Старый стиль 19 апреля

День постный
Рыба

МАЙ

2

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.45
Заход	21.08
Долгота дня	15.23

○ ЛУНА	
Заход	05.12
Восход	21.51
Полнолуние	14.11

СРЕДА

Оладьи постные с яблоками

Для приготовления потребуется
400 г муки или манной крупы, 50 г дрожжей, 2 столовых ложки растительного масла, 4 кислых яблока, 1/2 чайной ложки соли, 2 столовых ложки сахара и сахарной пудры, 150 мл воды.

Дрожжи развести в теплой воде, всыпать половину муки, взбить хорошенько и поставить в теплое место. Когда опара поднимется, влить в нее растительное масло, всыпать сахар, соль, остальную муку, снова хорошенько взбить до пузырьков и затем дать тесту подняться.

Яблоки очистить, нарезать ломтиками, вместе с сахаром положить в тесто. На разогретую сковороду выкладывать тесто ложкой, обжаривать оладьи с обеих сторон до появления румяной корочки. Готовые оладьи выложить горкой на блюдо, обсыпать сахарной пудрой.

2007

Прп. Феодора Трихины. Прп. Александра Ошевенского. Мч. младенца Гавриила Белостокского. Свтт. Григория и Анастасия Синаита, патриархов Антиохийских. Прп. Анастасия, игумена Синайской горы.

Кипрской иконы Божией Матери.

Старый стиль 20 апреля

МАЙ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.43
Заход	21.10
Долгота дня	15.27

○ЛУНА	
Заход	05.23
Восход	23.12
Луна убывает	

3

ЧЕТВЕРГ

Похлебка ржаная

Для приготовления ржаной похлебки потребуется *1 литр картофельного отвара, 1 крупная картофелина, 4 дольки чеснока, 1 столовая ложка нарезанного репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла, 4 куска ржаного хлеба, соль и специи по вкусу.*

Отварить 1 крупную картофелину, размять ее и развести 1 литром кипятка, добавить нарезанный репчатый лук, варить 5 минут. На сковороде обжарить кусочки нарезанного черного хлеба, положить в порционные тарелки, добавить измельченный чеснок, залить похлебкой. Положить соль, специи, добавить растительное масло.

Совет. Для придания аромата в похлебку можно добавить тмин или соцветия укропа, украсить зелеными веточками петрушки.

2007

Сщмч. Ианнуария епископа и иже с ним. Мч. Феодора, иже в Пергии, матери его Филиппии, Диоскора, Сократа и Дионисия. Прав. Алексия Бортсурманского. Св. Николая исп., пресвитера. Мчч. Исакия, Аполлоса и Кодрата. Свт. Максимиана, патриарха Константинопольского.

Старый стиль 21 апреля

День постный
Рыба

МАЙ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.41
Заход	21.12
Долгота дня	15.31

○ЛУНА	
Заход	05.39
Восход	–
Луна убывает	

4

ПЯТНИЦА

Салат с редькой

Очищенные морковь и редьку измельчают на терке. Кислое яблоко очищают и мелко шинкуют. Все компоненты соединяют, добавляют мелко шинкованную капусту, соль, заправляют растительным маслом.

Кулебяка рыбная с картофелем

***Для приготовления потребуется** 600 г теста, 300 г филе рыбы, 100 г лука, 150 г картофеля, 30 г растительного масла.*

Варят очищенный картофель, обсушивают, еще горячим толкут или протирают. В картофельное пюре добавляют растительное масло, соль, хорошо взбивают, прибавляют мелко нарезанный и обжаренный лук. На пласт дрожжевого теста кладут слой протертого пюре, на него – куски филе рыбы, посыпают солью, перцем, закрывают тестом, делают пирог, дают ему немного подняться. Пирог следует наколоть вилкой и испечь в горячей духовке.

2007

Прп. Феодора Сикеота, еп. Анастасиупольского. Сщмч. Евстафия пресвитера. Перенесение мощей блгв. кн. Всеволода, во Святом Крещении Гавриила, Псковского. Апп. Нафанáила, Луки и Климента. Прп. Виталия. Собор новомучеников в Бутове пострадавших.

Старый стиль 22 апреля

МАЙ

5

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.39
Заход	21.14
Долгота дня	15.35

○ЛУНА	
Восход	00.31
Заход	06.06
Луна убывает	

СУББОТА

Котлеты «Ленивые»

***Для приготовления потребуется** 500 г капусты, 2 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки молотых сухарей, соль по вкусу, 3 столовые ложки растительного масла, 0,5 стакана воды.*

Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить воду, 1 столовую ложку растительного масла и тушить до полуготовности. В кипящую массу всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить, непрерывно помешивая, 10-15 минут, посолить, размешать и слегка охладить. Сформовать котлеты овальной формы, запанировать в сухарях и обжарить на растительном масле.

Совет: при варке капусты на кухне бывает резкий и неприятный запах. Во избежание этого опустите в воду, в которой тушится капуста, несколько вымытых целых грецких орехов (не забудьте их вынуть в конце приготовления блюда!).

2007

Неделя 5-я по Пасхе, о самаряныне.
Вмч. Георгия Победоносца. Сщмч. Иоанна пресвитера. Мц. царицы Александры. Мчч. Анатолия и Протолеона.

Старый стиль 23 апреля

МАЙ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.37
Заход	21.16
Долгота дня	15.39

☽ ЛУНА	
Восход	01.38
Заход	06.49
Луна убывает	

6

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Рыба в томате с овощами

***Для приготовления потребуется** на 800 г рыбы – по половине моркови, луковицы, корня петрушки; 1 лавровый лист, 4 горошины перца, 700 г картофеля, 200 г томатного соуса.*

Нарезать рыбу порционными кусками, сделать надрезы на коже, куски уложить в посуду в один ряд и залить горячей водой, добавить овощи, специи и варить 15-20 минут.

Отдельно сварить очищенный целый картофель. Перед подачей горячую вареную рыбу вынуть шумовкой из бульона, разложить на тарелки. В качестве гарнира выложить на тарелки вареный картофель, посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа. Отварную рыбу можно полить соусом или подать его отдельно. Вместо соуса можно использовать растительное масло.

2007

Седмица 5-я по Пасхе.

Мч. Саввы Стратилата и с ним 70-ти воинов. Мч. Сергия. Прп. Саввы Печерского. Прп. Алексия Печерского. Мчч. Пасикрата и Валентина. Мчч. Евсевия и иных. Прп. Фомы юродивого. Прп. Елисаветы чудотворицы.

Молченской иконы Божией Матери.

Старый стиль 24 апреля

МАЙ

7

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.35
Заход	21.18
Долгота дня	15.43

○ЛУНА	
Восход	02.28
Заход	07.52
Луна убывает	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Щи из свежей капусты с грибами

Грибы тщательно вымыть и замочить с солью, а затем нашинковать лапшой. Воду из-под грибов процедить в кастрюлю. Положить в нее грибы и варить 15-20 минут. Добавить в бульон мелко нарезанные капусту, картофель. Обжарить на растительном масле коренья петрушки, моркови и также положить в бульон. Мелко нарезать и обжарить с мукой луковицу, развести поджарку бульоном и влить в кастрюлю. Готовый суп слегка остудить. Перед подачей заправить растительным маслом, посыпать мелко накрошенной зеленью петрушки, укропа.

Совет: свежие или сушеные грибы можно для придачи им острого вкуса замочить в слабом уксусном растворе или добавить чайную ложку слабого раствора уксуса в суп.

2007

Апостола и евангелиста Марка. Сщмч. Сергия пресвитера. Прп. Сильвестра Обнорского. *Цареградской иконы Божией Матери.*

Старый стиль 25 апреля

МАЙ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.32
Заход	21.20
Долгота дня	15.48

◐ ЛУНА	
Восход	03.01
Заход	09.12
Луна убывает	

8

ВТОРНИК

Закуска пикантная

***На 500 г моркови** возьмите 500 г вареной свеклы, 3 столовых ложки сахара, 1 чайную ложку яблочного уксуса, 1 чайную ложку соли, большую головку чеснока, 4 столовых ложки растительного масла, а также соль, специи по вкусу.*

Морковь и вареную свеклу очистите и натрите на крупной терке. Отдельно приготовьте заправку: измельчите дольки чеснока, добавьте соли, растительного масла и уксуса, специи – по вкусу. Залейте заправкой овощи и поставьте на ночь в холодильник. Закуска подходит к рыбным, овощным блюдам.

Совет. Для пикантности в салат можно добавить 10 измельченных ядер грецкого ореха и 1 чайную ложку семян кинзы.

2007

Отдание праздника Преполовения Пятидесятницы. Сщмч. Василия, еп. Амасийского. **Свт. Стефана, еп. Великопермского.** Сщмч. Иоанна пресвитера и чад его мчч. Николая и Петра. Прав. Глафиры девы. Прп. Иоанникия Девиченского. **Поминовение усопших воинов, за веру, Отечество и народ жизнь свою положивших, и всех страдальчески погибших в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.**

Старый стиль 26 апреля

День постный
Рыба

МАЙ

9

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.31
Заход	21.22
Долгота дня	15.52

◑ ЛУНА	
Восход	03.21
Заход	10.41
Луна убывает	

СРЕДА

Суп овощной с грибами

Протрите сквозь сито 6-8 крупных рассыпчатых картофелин, отваренных в соленой воде. Разведите картофельное пюре отваром до нужной густоты. Отдельно потушите в растительном масле с солью, перцем и луком предварительно отваренные и нарезанные сушеные грибы. Выложите грибную массу в суп, прокипятите и подавайте с гренками.

Овощная ватрушка с черносливом

Протереть 400 г сваренного на пару картофеля, смешать с 2 столовыми ложками растительного масла, добавить соль, сахар по вкусу и замесить картофельную массу с мукой до густоты фарша. Распарить чернослив, освободить его от косточек, нарезать кусочками. Картофельную массу выложить на смазанный и посыпанный сухарями противень. Сверху уложить чернослив, сформовать ватрушку и выпечь в горячей духовке.

2007

Ап. и сщмч. Симеона, сродника Господня. Сщмчч. Павла и Иоанна пресвитеров, мчч. Петра, Николая, Авксентия, Сергия и мц. Анастасии; сщмч. Иоанна пресвитера. Прп. Стефана, игумена Печерского, еп. Владимиро-Волынского. Прав. Евлогия странноприимца.

Старый стиль 27 апреля

МАЙ

10

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.28
Заход	21.24
Долгота дня	15.56

◑ЛУНА	
Восход	03.34
Заход	12.13
Посл. четв.	08.28

ЧЕТВЕРГ

Щи
из квашеной капусты

Для приготовления потребуется *500 г квашеной капусты, 1 морковь, луковица, 1 столовая ложка муки, по 2 столовых ложки растительного масла и томат-пюре, лавровый лист, перец, соль по вкусу, зелень для заправки.*

Промыть квашеную капусту, отжать и положить отдельно в кастрюлю. Добавить 1 стакан воды или овощного бульона, немного масла и тушить около 1 часа. После этого капусту залить бульоном, положить пожаренные с томатом овощи и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить специи, посолить и влить мучную заправку.

Для заправки муку слегка поджарить, развести теплым бульоном, варить 5 минут, а затем процедить. Подавать щи с рубленой зеленью, заправить растительным маслом.

2007

Апп. от 70-ти Иасона и Сосипатра, Керкиры девы и иных. Мчч. Дады, Максима и Квинтилиана. Мц. Анны. Свт. Кирилла, еп. Туровского. Мчч. Сатория, Иакисхола, Фавстиана, Ианнуария, Марсалия, Евфрасия, Маммия, Мурина, Зинона, Евсевия, Неона и Виталия.

Старый стиль 28 апреля

День постный
Рыба

МАЙ

11

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.26
Заход	21.26
Долгота дня	16.00

◑ ЛУНА	
Восход	03.44
Заход	13.44
Луна убывает	

ПЯТНИЦА

Овощи на нашем столе

Баклажаны очень полезны для всех. Они содержат большое количество органических и минеральных солей. Соли калия способствуют выведению из организма жидкости и хлористого натрия (поваренной соли), усиливают сокращения сердца.

Недостатком баклажанов является наличие горьковатого привкуса. Для его устранения нарезанные кружки плодов присаливают из расчета столовая ложка соли на один килограмм баклажанов, выдерживают 10-15 минут. После этого тщательно моют и дают стечь воде.

Зеленый горошек по своей пищевой ценности, содержанию белков и углеводов превосходит все остальные овощные культуры. В кулинарии применяется свежий зеленый горошек в стадии молочной спелости, а также консервированный и сушеный.

2007

Девяти мучеников Кизических: Феогнида, Руфа, Антипатра, Феостиха, Артемы, Магна, Феодота, Фавмасия и Филимона. Прп. Мéмнона чудотворца. Прп. Нектария Оптинского. Мчч. Диодора и Родопиана диакона. Свт. Василия, еп. Захолмского. Мч. Иоанна Валаха.

Старый стиль 29 апреля

МАЙ

12

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.24
Заход	21.28
Долгота дня	16.04

◑ ЛУНА	
Восход	03.51
Заход	15.16
Луна убывает	

СУББОТА

Бутерброд «Постный»

Для приготовления потребуется *на 30 г свеклы – 40 г ржаного хлеба, 2 ст. ложки слабого раствора уксуса, 8 г растительного масла, зелень.*

Вареную свеклу очистить и нарезать кружочками, посолить, полить слабым раствором уксуса, выдержать 1-1,5 часа и откинуть на дуршлаг. Ломтики хлеба смочить растительным маслом, уложить сверху на бутерброд кружочки вареной свеклы и посыпать рубленой зеленью.

Окрошка с яблоками

Для приготовления потребуется *на 100 г картофеля – 80 г свеклы, 60 г соленых огурцов, 30 г яблок, 50 г зеленого лука, 15 г горчицы, 1 л кваса, соль, сахар, зелень (по вкусу).*

Сварить картофель, свеклу. Очистить от кожицы огурцы, очистить яблоки. Нашинковать овощи и фрукты кубиками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, смешать с сахаром, солью. Влить квас, заправить смесью растительного масла со слабым раствором уксуса и горчицы.

2007

Неделя 6-я по Пасхе, о слепом. **Ап. Иакова Зеведеева.** Обрéтение мощей свт. Никиты, еп. Новгородского. **Свт. Игнатия Брянчанинова, еп. Кавказского**. Свт. Доната, еп. Еврии. Обрéтение мощей сщмч. Василия, еп. Амасийского. Мч. Максима.

Старый стиль 30 апреля

МАЙ

13

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.23
Заход	21.30
Долгота дня	16.07

● ЛУНА	
Восход	03.58
Заход	16.50
Луна убывает	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Рыба паровая

Для приготовления потребуется *750 г рыбы, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка растительного масла, сок лимона, перец, соль по вкусу.*

Рыба, приготовленная на пару, очень ароматна и полезна, так как сохраняет много ценных веществ.

Подготовленную рыбу положить в кастрюлю, посолить, поперчить, подлить воду примерно на 1/3 высоты рыбы (примерно 1,5 стакана). Кастрюлю закрыть крышкой и варить рыбу 15-20 минут.

По окончании варки вынуть рыбу, а из оставшегося бульона приготовить соус. Для этого в бульон добавить муку, предварительно смешанную с растительным маслом, размешать и дать прокипеть 5 минут. Сняв с огня, добавить лимонного сока, размешать, посолить по вкусу и процедить.

Рыбу уложить на блюдо и полить полученным соусом. Отдельно подать отварной картофель и соленые огурцы.

2007

Седмица 6-я по Пасхе. Прор. Иеремии. Прп. Пафнутия Боровского. Прмчч. Афонских. Мц. Нины. Сщмч. Макария, митр. Киевского. Прп. Герасима Болдинского. Блгв. Тамары, царицы Грузинской.

Икон Божией Матери Царевококшайской, Андрониковской и «Нечаянная Радость».

Старый стиль 1 мая

МАЙ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.21
Заход	21.32
Долгота дня	16.11

● ЛУНА	
Восход	04.06
Заход	18.28
Луна убывает	

14

ПОНЕДЕЛЬНИК

Квас из черемухи

Продукты: *3 стакана свежих ягод черемухи, 300 г сахара, 3 литра воды, 5 г дрожжей.*

Свежие промытые ягоды черемухи засыпать сахаром и оставить на 10-12 часов. Затем тщательно перемешать, залить теплой водой, добавить сахар и дрожжи. Оставить для брожения на 10-12 часов, процедить через сито и оставить в стеклянной банке еще на 2-3 дня. Пить охлажденным.

Компот из черемухи с шиповником

Продукты: *1 стакан свежих ягод черемухи, 1 стакан плодов шиповника, 50 г сахара, 4 стакана воды.*

Плоды шиповника промыть в сите, добавить сахар и варить вместе с черемухой до готовности. Пить можно как горячим, так и охлажденным.

2007

Свт. Афанасия Великого, архиеп. Александрийского. **Перенесение мощей блгвв. кнн. Российских Бориса и Глеба, во Святом Крещении Романа и Давида.** Свт. Афанасия, патр. Цареградского. Мчч. Еспера и Зои и чад их Кириака и Феодула. Блгв. и равноап. царя Бориса (Михаила), Болгарского.

Путивльской иконы Божией Матери.

Старый стиль 2 мая

МАЙ

15

☉СОЛНЦЕ	
Восход	05.19
Заход	21.34
Долгота дня	16.15

●ЛУНА	
Восход	04.15
Заход	20.09
Луна убывает	

ВТОРНИК

Заливное из белых сушеных грибов

***Для приготовления потребуется** 50 г сухих грибов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка желатина, 1 чайная ложка горчицы.*

Грибы промывают в холодной воде, замачивают на 8-10 часов, процеживают через 2 слоя марли, мелко режут. Отвар охлаждают и оставляют в кастрюле. В половину стакана холодной кипяченой воды всыпают желатин, дают разбухнуть в течение часа и выливают в грибной бульон, подогревают на медленном огне до полного растворения, но не кипятят. Заливают грибы и ставят в холодильник. Готовят соус: соединяют растительное масло, горчицу, сахар и соль. К заливному подают горячий отварной картофель, огурцы и помидоры.

2007

Отдание праздника Пасхи. Мчч. Тимофея и Мавры. **Прп. Феодосия, игумена Киево-Печерского.** Сщмч. Николая пресвитера. Прп. Петра чудотворца, еп. Аргосского.

Икон Божией Матери:
Успения Киево-Печерской, Печерской и Свенской.

Старый стиль 3 мая

День постный
Рыба

МАЙ

16

☉СОЛНЦЕ	
Восход	05.17
Заход	21.35
Долгота дня	16.18

●ЛУНА	
Восход	04.27
Заход	21.54
Новолуние	23.29

СРЕДА

Салат с яблоками

Для приготовления потребуется *на 300 г капусты – 60 г яблок, 25 г репчатого лука, 70 г растительного масла.*

Капусту нашинковать, яблоки очистить от кожуры, тонко нарезать ломтиками, удалив семена, лук нарезать кольцами. Все соединить и заправить растительным маслом.

Салат с грибами

Для приготовления потребуется *на 500 г квашеной капусты – 100 г соленых грибов, 100 г репчатого лука, 30 г сахара, 80 г растительного масла, перец.*

Капусту промыть, мелко порубить. Лук нарезать соломкой и промыть холодной кипяченой водой для удаления горечи. Соленые грибы промыть, нашинковать соломкой, обжарить в растительном масле 5-6 минут, охладить. Все смешать, добавить сахар, перец. Салат заправить растительным маслом.

Вознесение Господне



Вознесение Господне

ТРОПАРЬ, ГЛАС 4-й:

Вознéслся есú во слáве, Христе Боже наш, радость сотворúвый ученикóм обетовáнием Святаго Духа, извещéнным им бывшим благословéнием, яко Ты еси Сын Божий, Избáвитель мира.

Перевод:

Ты вознесся во славе, Христос Бог наш, обрадовав Своих учеников обещанием (послать им) Святого Духа, когда они через Твое благословение совершенно убедились, что Ты – Сын Божий, Избавитель мира.

2007

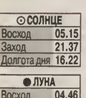
Вознесение Господне

Мц. Пелагии, девы Тарсийской. Прпп. братьев Алфановых (Сокольницких) в Новгороде. Сщмч. Еразма, еп. Формийского. Сщмч. Альвиана, еп. Анейского, и учеников его. Сщмч. Сильвана, еп. Газского, и с ним 40 мучеников.

Старорусской иконы Божией Матери.

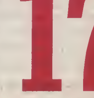
Старый стиль 4 мая

МАЙ



☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.15
Заход	21.37
Долгота дня	16.22

● ЛУНА	
Восход	04.46
Заход	23.33
Луна растет	



ЧЕТВЕРГ

Вознесение Господне

О Вознесении Господнем повествует Священное Писание: «... *Он поднялся в глазах их, и облако взяло Его из вида их*» (Деян. 1, 9). Сведения о праздновании Вознесения Господня мы находим в Апостольских постановлениях, в творениях святых отцов IV века. В составлении богослужебного чина праздника Вознесения принимали участие выдающиеся песнописцы Православия – преподобные Иоанн Дамаскин, Иосиф Песнописец, Роман Сладкопевец.
Вознесение Господне празднуется в четверг шестой недели после Пасхи Христовой. Накануне праздника совершается, согласно церковному уставу, так называемое отдание Пасхи, как бы прощание с нею. В этот день начало и конец службы совершается так же, как и в самый праздник Пасхи. Поются радостные стихи: «Да воскреснет Бог и расточатся врази Его», «Сей день, егоже сотвори Господь, возрадуемся и возвеселимся в онь...».

2007

Мц. Ирины.
Обре́тение мощей прп. Иакова Железноборовского.

Иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша».

Старый стиль 5 мая

День постный
Рыба

МАЙ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.13
Заход	21.39
Долгота дня	16.26

● ЛУНА	
Восход	05.19
Заход	–
Луна растет	

18

ПЯТНИЦА

Помидоры с начинкой из лука

***Для приготовления потребуется** 3-4 помидора, половина луковицы, ломтик белого хлеба, чайная ложка растительного масла, мелко рубленая зелень.*

Помидоры помыть, вырезать мякоть с семенами. Приготовить начинку: лук репчатый мелко нарезать, на несколько секунд опустить в кипящую воду, добавить мелко нарезанную зелень, натертый черствый белый хлеб, мелко нарезанную сердцевину помидоров. Все тщательно перемешать, посолить. Помидоры наполнить фаршем.

Паштет из фасоли

***Для приготовления потребуется** 100 г фасоли, половина луковицы, 1 чайная ложка растительного масла, мелко рубленая зелень.*

Фасоль промыть в холодной воде, отварить до готовности, пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с предварительно поджаренным луком, добавить растительное масло, соль, посыпать зеленью.

2007

Прав. Иова Многострадального.
Прп. Михея Радонежского. Мчч. Ва́рвара воина, Вакха, Каллимаха и Дионисия.
Мч. Ва́рвара, бывшего разбойника.

Старый стиль 6 мая

МАЙ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.12
Заход	21.41
Долгота дня	16.29

● ЛУНА	
Заход	00.53
Восход	06.13
Луна растет	

19

СУББОТА

Свекла с квашеной капустой

***Для приготовления потребуется** 500 г свеклы, 400 г квашеной капусты, луковица, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец.*

Вареную свеклу очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле вместе с нарезанным кольцами репчатым луком. Квашеную капусту отжать от рассола, нарезать помельче, потушить под крышкой в растительном масле с добавлением томатной пасты. Соединить свеклу с капустой, прогреть на плите 5 минут, приправить сахаром, солью и перцем по вкусу.

Салат из гороха с солеными огурцами

***Для приготовления потребуется** 200 г гороха, 200 г соленых огурцов, 60 г репчатого лука, 40 г растительного масла, пряности.*

Предварительно замоченный горох отваривают и охлаждают. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, шинкуют и соединяют с горохом. Добавляют нарезанный лук, соль, пряности, растительное масло.

2007

Неделя 7-я по Пасхе, святых отцов I Вселенского Собора. Воспоминание явления на небе Креста Господня в Иерусалиме.
Мч. Акакия сотника. Прп. Нила Сорского.
Прпп. Иоанна Зедазнийского и учеников его.
Любечской, Жировицкой, Челнской и Псково-Печерской, именуемой «Умиление», икон Божией Матери.

Старый стиль 7 мая

МАЙ

20

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.10
Заход	21.43
Долгота дня	16.33

● ЛУНА	
Заход	01.45
Восход	07.30
Луна растет	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Пирог с рыбными консервами

Сварить рассыпчатый рис, прибавить к нему банку измельченных рыбных консервов, мелко порезанные и обжаренные в растительном масле лук и морковь. Добавить измельченную зелень петрушки и укропа. Когда начинка остынет, уложить ее на слой теста, покрыть другим, защипать края, проколоть в нескольких местах и смазать растительным маслом или крепким сладким чаем. Испечь пирог в горячей духовке 15-20 минут.

Салат «Витаминный» (из черной редьки)

Черную редьку натереть на крупной терке или нарезать тонкими ломтиками, посолить и полить растительным маслом. Перед подачей обсыпать салат зеленью, можно подать к нему и ломтики лимона.

2007

Седмица 7-я по Пасхе.
Апостола и евангелиста Иоанна Богослова.
Прп. Арсения Великого.
Прпп. Арсения трудолюбивого и Пимена постника, Печерских.

Старый стиль 8 мая

МАЙ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.08
Заход	21.44
Долгота дня	16.36

◐ ЛУНА	
Заход	02.15
Восход	08.59
Луна растет	

21

ПОНЕДЕЛЬНИК

Винегрет из морской капусты

Для приготовления потребуется: *300 г морской капусты, 300 г картофеля, 200 г моркови, луковица, 3 соленых огурца, 50 г яблочного уксуса, соль по вкусу.*

Морскую капусту отварить 20 минут в воде и промыть холодной водой. Картофель и морковь вымыть, отдельно отварить, очистить, нарезать ломтиками или кубиками. Огурцы натереть на крупной терке. Соединить морскую капусту с овощами, заправить яблочным уксусом и перемешать.

Совет:

❍ Салат из овощей будет вкуснее, если лук для него мелко порезать и обдать кипятком.

❍ Сырые овощи и зелень не завянут, если их завернуть во влажное полотенце.

2007

Прор. Исаии. Мч. Христофора. **Перенесение мощей святителя и чудотворца Николая из Мир Ликийских в Бар.** Прп. Иосифа Оптинского. Сщмч. Василия пресвитера. Прп. Шио (Симеона) Мгвимского.

Старый стиль 9 мая

День постный
Пища с маслом

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.07
Заход	21.46
Долгота дня	16.39

● ЛУНА	
Заход	02.33
Восход	10.28
Луна растет	

МАЙ

22

ВТОРНИК

Салат картофельный с чесноком

***Для приготовления потребуется** 1 кг картофеля, луковица, 1 головка чеснока, полстакана воды, соль, зелень.*

Картофель отварить в «мундире», остудить, очистить. Чеснок очистить, истолочь в ступке, развести холодной водой. Нарезать картофель, добавить в него мелко нарезанный лук, приготовленный чеснок, соль, перемешать, выложить на блюдо и посыпать рубленой зеленью. Украсить зеленым горошком.

Икра свекольная

***Для приготовления потребуется** 1 луковица, 1 морковь, 4 свеклы, 50 г яблочного уксуса, 100 г томатной пасты, разведенной водой, соль.*

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Все прогреть в томатной пасте. Добавить в полученную массу тертую (свежую) свеклу. Тушить на медленном огне. За пять минут до готовности добавить соль, уксус и специи по вкусу.

2007

Апостола Симона Зилота. Свт. Симона, еп. Владимирского, Суздальского. Мчч. Алфия, Филадельфа, Киприана, Онисима, Еразма и иных. Мч. Исихия Антиохийского. Прп. Исидоры юродивой. Блж. Таисии. Прп. Додо Давидо Гареджийского.

Киево-Братской иконы Божией Матери.

Старый стиль 10 мая

День постный
Рыба

МАЙ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.05
Заход	21.48
Долгота дня	16.43

◐ ЛУНА	
Заход	02.44
Восход	11.53
Луна растет	

23

СРЕДА

Салат из квашеной капусты

Квашеную капусту (500 г) промойте, отожмите и выложите в салатник. Добавьте 1 столовую ложку растительного масла, 1-2 столовых ложки сахара (в зависимости от кислоты квашеной капусты). Для улучшения вкуса в салат можно добавить нарезанных ломтиками моченых или свежих яблок, моченую бруснику или клюкву.

Салат овощной

Вымыть 2 яблока, очистить и покрошить соломкой. Взять 2 небольших огурца, одну крупную морковь, вымыть, очистить и натереть их на терке. Добавить растительного масла и яблочного уксуса (по 1 столовой ложке), соль и сахар по вкусу. Все тщательно перемешать, выложить в салатник горкой, сверху украсить зеленью.

2007

Сщмч. Мокия. **Равноапп. Мефодия и Кирилла, учителей Словенских.** Равноап. Ростислава, князя Великоморавского. Сщмч. Александра, архиеп. Харьковского. Прп. Софрония Печерского. Сщмч. Иосифа, митр. Астраханского. Свт. Никодима, архиеп. Сербского. Прп. Давида Гареджийского.

Старый стиль 11 мая

МАЙ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.04
Заход	21.49
Долгота дня	16.45

◐ ЛУНА	
Заход	02.52
Восход	13.13
Перв. четв.	01.03

24

ЧЕТВЕРГ

Плов луковый

Для приготовления потребуется *1,5 чашки риса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 2 столовые ложки томатной пасты, немного корицы, гвоздики, перца и соли по вкусу, 3 чашки воды, зелень.*

Половину луковицы и чеснок мелко порезать и обжарить в масле до золотистого цвета.

Добавить вымытый рис, все специи и жарить, пока зернышки не станут сначала прозрачными, затем побелеют и станут матовыми. Переложить обжаренную массу в кастрюлю, затем влить кипящую воду, добавить томатную пасту и дать плову закипеть. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне, пока рис не впитает всю жидкость. Пожарить остатки лука и украсить им готовый плов. Сверху посыпать его мелко измельченной зеленью.

2007

Свт. Епифания, еп. Кипрского. Свт. Германа, патриарха Константинопольского. **Прославление сщмч. Ермогена, патриарха Московского и всея России, чудотворца.** Сщмч. Петра пресвитера. Прп. Дионисия Радонежского. Свтт. Савина, архиеп. Кипрского, и Полувия, еп. Ринокирского.

Старый стиль 12 мая

День постный
Рыба

МАЙ

25

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.02
Заход	21.51
Долгота дня	16.49

◐ ЛУНА	
Заход	02.58
Восход	14.29
Луна растет	

ПЯТНИЦА

Свекла с чесноком

Для приготовления потребуется *по 1 ст. ложке рубленой вареной свеклы, квашеной капусты, 1 вареная картофелина, луковица, по 2 ст. ложки рубленой моркови и растительного масла, 5 зубков чеснока, соль.*

Морковь и свеклу очистить, натереть на мелкой терке. Капусту, лук, чеснок мелко порубить. Картофель, очищенный и натертый на крупной терке, смешать с овощами (старайтесь это сделать побыстрей, помните, что картофель быстро темнеет!). Добавьте измельченный чеснок, квашеную капусту с рассолом. Заправьте салат растительным маслом.

Свекла тертая

Вареную свеклу натереть на крупной терке. Лук нашинковать, обжарить с растительным маслом на сковороде, добавить томатную пасту. Овощи смешать, добавить соль и уксус (по вкусу). Свеклу заправить растительным маслом.

2007

Троицкая родительская суббота. Мц. Гликерии девы и с нею мч. Лаодикия. Сщмч. Василия, Александра и Христофора пресвитеров, прмч. Макария и мч. Сергия. Прав. Гликерии девы, Новгородской. Перенесение мощей прмч. Макария, архим. Каневского. Мч. Александра Римского. Свв. Георгия исп. с супругою Ириною и чадами. Прп. Евфимия Иверского.

Старый стиль 13 мая

Поминовение усопших

МАЙ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.01
Заход	21.52
Долгота дня	16.51

☾ ЛУНА	
Заход	03.03
Восход	15.44
Луна растет	

26

СУББОТА

Троицкая родительская суббота

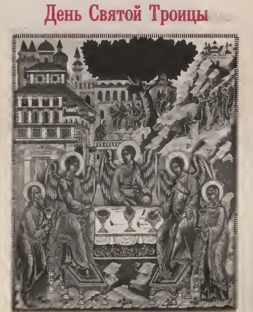
Накануне великого праздника Святой Троицы Церковь установила Троицкую родительскую субботу. В этот день во всех храмах совершаются заупокойные богослужения, Святая Церковь возносит молитвы ко Господу о упокоении «всех от века усопших благочестивых христиан, отец и братий наших»

Слово пастыря

НЕ НАПРАСНО, приступая к Божественным Таинам, поминаем усопших и молимся о них Агнцу лежащему, взявшему грех мира, но потому что от этого получают они некое утешение... Не будем лениться помогать усопшим и приносить о них молитвы. Ибо общее лежит вселенной очищение. И возможно им собрать прощение как от приносимых за них даров, так и от молитв святым их покровителям.

*Свт. **Иоанн Златоуст***

День Святой Троицы



ТРОПАРЬ, ГЛАС 8-й:

Благословéн есú, Христé Боже наш, Иже премýдры ловцы́ явлéй, низпослáв им Духа Святаго, и тéми уловлéй вселéнную, Человеколю́бче, слава Тебе.

Перевод:

Достоин прославления Ты, Христос Бог наш, Который сделал рыбаков (апостолов) премудрыми, ниспослав им Святого Духа, и через них уловил (привлек к вере) вселенную (весь мир). Человеколюбче, слава Тебе.

2007

Неделя 8-я по Пасхе.

День Святой Троицы. Пятидесятница. Мч. Исидора. Блж. Исидора Ростовского чудотворца. Прп. Никиты Печерского, еп. Новгородского. Мч. Максима. Прп. Серапиона Синдонита. Свт. Леонтия, патриарха Иерусалимского.

Ярославской (Печерской) иконы Божией Матери.

Старый стиль 14 мая

МАЙ

27

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.00
Заход	21.54
Долгота дня	16.54

○ЛУНА	
Заход	03.08
Восход	16.59
Луна растет	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

День Святой Троицы

Сошествие Святого Духа на апостолов – событие, описанное не в самом Евангелии, а в книге, автором которой считается евангелист Лука, но которая посвящена уже не жизни Самого Иисуса Христа, а жизни и делам Его учеников, апостолов, – она так и называется: «Деяния апостолов». Этот праздник почитался с древних времен как важнейшее событие: в нем проявил Себя снизшедший в мир Дух Божий, освятив начало проповеди Христова учения, начало Церкви как сообщества объединенных одной верой людей.

Сошествие Святого Духа на апостолов вспоминается через 50 дней после Пасхи, в христианскую Пятидесятницу, являющуюся одним из двунадесятых праздников. Во второй день этого праздника, называемый Духовым днем, воздается особое почитание Святому Духу, видимо сошедшему на учеников Христовых.

2007

Седмица 1-я по Пятидесятнице (сплошная). **День Святого Духа.** Прп. Пахомия Великого. Свт. Исаии, еп. Ростовского. **Блгв. царевича Димитрия, Угличского и Московского.** Прп. Макария Алтайского. Прп. Исаии Печерского. Прп. Пахомия Нерехтского. Прпп. Евфросина и ученика его Серапиона, Псковских. Прп. Ахиллия, еп. Ларисийского.

Тупичевской и Кипрской икон Божией Матери.

Старый стиль 15 мая

МАЙ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.58
Заход	21.56
Долгота дня	16.58

○ ЛУНА	
Заход	03.14
Восход	18.16
Луна растет	

28

ПОНЕДЕЛЬНИК

День Святого Духа

Понедельник, следующий за днем Святой Троицы, также является церковным праздником и именуется Днем Святого Духа. В этот день мы совершаем особое празднование в честь Святого Духа – третьего Лица Святой Троицы.



Сошествие Святого Духа – *«есть предреченное пророком Иоилем»* (Деян. 2, 16).

«Излию от Духа Моего на всякую плоть, и будут пророчествовать сыны ваши и дочери ваши; старцам вашим будут сниться сны, и юноши ваши будут видеть видения. И также на рабов и на рабынь в те дни излию от Духа Моего...

И будет: всякий, кто призовет имя Господне, спасется» (Иоиль 2, 28-32).

2007

Прп. Феодора Освященного. Перенесение мощей прп. Ефрема Перекомского. Прпп. Кассиана и Лаврентия Комельских. Свт. Александра, еп. Иерусалимского. Блж. отроковицы Музы. Прпп. отцов, в Лавре св. Саввы избиенных. Свт. Георгия II, еп. Митиленского.

Старый стиль 16 мая

МАЙ

29

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.57
Заход	21.57
Долгота дня	17.00

○ ЛУНА	
Заход	03.21
Восход	19.36
Луна растет	

ВТОРНИК

Шашлык из кальмаров

Для приготовления потребуются *кальмары – 450 г, перец (нарезанный) – 2 столовые ложки, зелень кинзы или мяты – 2 столовые ложки, сахар – 1 столовая ложка, винный уксус – 3 столовые ложки, оливковое масло – 1 столовая ложка, зеленый лук – 1 пучок, лимон – 1 шт.*

Смешать перец, зелень кинзы или мяты, сахар, уксус и оливковое масло. Очистить кальмары, нарезать на части и замариновать в этом соусе (оставить на 1–1,5 часа). Насадить на шампуры. Готовить на гриле в течение 3–4 минут, постоянно поворачивая шампуры. Зеленый лук слегка запечь на решетке. Прогреть соус, в котором мариновались кальмары. Подавать вместе с печеным зеленым луком, нарезанным лимоном и соусом.

Совет. Кальмары нельзя пережаривать, иначе они будут жесткими.

2007

Ап. Андроника и св. Иунии.
Прп. Евфросинии, в миру Евдокии, вел. кн. Московской. Мчч. Солохона, Памфамира и Памфалона воинов. Свт. Стефана, патриарха Константинопольского.

Старый стиль 17 мая

МАЙ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.56
Заход	21.58
Долгота дня	17.02

○ ЛУНА	
Заход	03.31
Восход	20.57
Луна растет	

30

СРЕДА

Рыба в лопухе

Рыбу, очищенную и хорошо промытую, нарезать небольшими кусками, завернуть в лист лопуха (можно в фольгу, газетную или оберточную бумагу, но бумагу надо будет увлажнить), и закопать в горячую золу костра (рыбу небольших размеров завернуть целиком). Сверху опять развести небольшой костер. Время приготовления зависит от размеров рыбы и состояния углей (они должны быть жарче, чем для шашлыка, примерно как для печеного картофеля) – обычно от 5 до 10 минут. Затем угли разгребают, пакет вытаскивают, разворачивают, чешуя остается прилипшей к бумаге – и перед вами рыба, приготовленная в собственном соку. Очень рекомендуется любителям зимней рыбалки. Можно, кстати, одновременно в золу положить и картофель – будет гарнир.

2007

Память святых отцов семи Вселенских Соборов.
Мч. Феодота Анкирского и мцц. семи дев: Александры, Текусы, Клавдии, Фаины, Евфрасии, Матроны и Иулии. Мчч. Петра, Дионисия, Андрея, Павла и Христины. Мчч. Симеона, Исаака и Вахтисия. Мчч. Ираклия, Павлина и Венедима. Мчч. Давида и Таричана.
Иконы Божией Матери Корецкой, именуемой «Споручница грешных».

Старый стиль 18 мая

МАЙ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	04.55
Заход	22.00
Долгота дня	17.05

○ЛУНА	
Заход	03.45
Восход	22.17
Луна растет	

31

ЧЕТВЕРГ

Зеленый салат

Для приготовления потребуется *большой пучок обыкновенного зеленого салата или салата-латука, маленький пучок зеленого лука и зеленого чеснока, зелень петрушки и укропа, 1 ч. ложка меда, сок 0,5 лимона, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г зеленых оливок.*

Всю зелень тщательно вымыть и достаточно мелко нарезать. Все, кроме чеснока, смешать. Добавить мед, растительное масло, лимонный сок и мелко нарезанные оливки. Добавить нарезанную зелень чеснока и все тщательно перемешать. Выложить готовый салат в салатницу и украсить целыми небольшими листочками салата и оливками.

Закуска из огуречника

Большую горсть нарубленной молодой огуречной травы и столько же нарезанного красного болгарского перца смешать с 2 ст. ложками квашеной капусты и заправить растительным маслом.

ИЮНЬ · 2007					
Понедельник		4	11	18	25
Вторник		5	12	19	26
Среда		6	13	20	27
Четверг		7	14	21	28
Пятница	1	8	15	22	29
Суббота	2	9	16	23	30
Воскресенье	3	10	17	24	

3 июня	Неделя 1-я по Пятидесятнице, Всех святых. Владимирской иконы Божией Матери.
7 июня	Третье обре́тение главы Иоанна Предтечи.
10 июня	Неделя 2-я по Пятидесятнице, Всех русских святых. День интрониза́ции Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия II.
17 июня	Неделя 3-я по Пятидесятнице.
24 июня	Неделя 4-я по Пятидесятнице.

2007

Сщмчч. Патрикия, еп. Прусского, и иже с ним. Прп. Корнилия Комельского. **Блгв. вел. кн. Димитрия Донского.** Сщмч. Виктора; сщмчч. Антония, еп. Белгородского, и иже с ним; сщмч. Онуфрия, архиеп. Курского. Прп. Корнилия Палеостровского. Блгв. кн. Иоанна. Прп. Сергия Шухтомского. Прп. Иоанна, еп. Готфского.

Старый стиль 19 мая

ИЮНЬ

1

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	04.54
Заход	22.01
Долгота дня	17.07

○ЛУНА	
Заход	04.09
Восход	23.30
Полнолуние	05.05

ПЯТНИЦА

Суп грибной с овощами

Для приготовления потребуется: *свежие белые грибы или шампиньоны – 200 г, репчатый лук – 1 шт., небольшая морковь – 1 шт., свежая белокочанная капуста – 200 г, картофель – 2–3 шт., спелые томаты – 3 шт., шпинат – 100 г, лавровый лист – 2–3 шт., черный перец горошком – 3–4 шт., растительное масло – 1–2 ст. ложки, соль по вкусу.*

Белые грибы или шампиньоны тщательно вымыть, залить 1 стаканом холодной воды, посолить и довести до кипения. Затем вынуть грибы из отвара, нашинковать соломкой и поджарить на растительном масле, добавив мелко нарезанный репчатый лук. Грибной отвар сохранить. Молодую морковку вымыть со щеткой, нарезать кружочками, добавить в сковороду к луку и грибам, продолжая жарить. Когда овощи слегка подрумянятся, залить их горячим грибным отваром и тушить до мягкости.

(Окончание см. лист 2 июня)

2007

Мчч. Фалалея, Александра и Астерия. **Обре́тение мощей свт. Алексия, митр. Московского, всея России чудотворца.** Блгв. кн. Довмонта, во Святом Крещении Тимофея, Псковского. Мч. Аскалона. Прпп. Завулона и Сосанны, родителей равноап. Нины.

Старый стиль 20 мая

ИЮНЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	04.52
Заход	22.03
Долгота дня	17.11

○ЛУНА	
Заход	04.46
Восход	–
Луна убывает	

2

СУББОТА

(Начало см. лист 1 июня)

Картофель очистить от кожуры и нарезать кубиками. Свежую капусту нашинковать соломкой. Зеленый шпинат мелко изрубить. У спелых томатов отделить плодоножку. Ошпарить томаты крутым кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать дольками. В эмалированной кастрюле вскипятить 1 л подсоленной воды и опустить туда нарезанный картофель и варить 7–10 минут. Затем добавить в бульон капусту, дать ему снова закипеть и заправить дольками томатов, шпинатом и специями. Когда овощи в бульоне сварятся, соединить его с тушеными грибами, морковью и луком и дать покипеть еще 2–3 минуты. Готовый суп снять с огня и настаивать под крышкой 5–7 минут.

Совет. Не следует держать долго нарезанную зелень на воздухе, она быстро темнеет, теряет витамины. Лучше поместить ее в банку (под крышку) или в пакеты.

2007

Неделя 1-я по Пятидесятнице, Всех святых. **Владимирской иконы Божией Матери. Равноап. царя Константина и матери его царицы Елены. Благв. кн. Константина (Ярослава) и чад его Михаила и Феодора, Муромских чудотворцев.** Прп. Кассиана грека. **Собор Карельских святых.** *Икон Божией Матери «Умягчение злых сердец» и «Нерушимая Стена». Чтимые списки с Владимирской иконы Божией Матери: Псково-Печерская «Умиление», Заоникиевская, Красногорская, или Черногорская, Оранская.*

Старый стиль 21 мая

Заговенье на Петров пост

ИЮНЬ

3

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.51
Заход	22.04
Долгота дня	17.13

○ ЛУНА	
Восход	00.26
Заход	05.44
Луна убывает	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Наливка «Ягодный аромат»

На дно большой бутыли или стеклянной банки насыпать клубнику. Ягоды должны покрывать дно емкости слоем не менее 7 см (можно сделать и потолще). Засыпать сверху сахаром и залить водкой из расчета на 1 стакан сахара – 1 стакан водки.

Появится черника, – ее тоже всыпать в бутыль, засыпать сахаром и залить водкой. Затем – малину, смородину и др. Каждый слой ягод должен накрывать предыдущий и быть высотой не менее 7 см. Бутыль с ягодами все время держать в темном холодном месте. Когда емкость будет полностью заполнена ягодами, верхний слой, как и все предыдущие, засыпать сахаром, залить водкой и поставить на 2 месяца в темное прохладное место. После наливку слить, профильтровать и разлить в красивые бутылки.

Совет. Можно брать для наливки не только ягоды, но и фрукты: сливы, абрикосы, персики, алычу и др. Если ягода очень сладкая, то сахара можно добавлять меньше.

2007

Седмица 2-я по Пятидесятнице.
Мч. Василиска. Сщмч. Михаила пресвитера. Память II Вселенского Собора. Мч. Иоанна-Владимира, кн. Сербского.

Старый стиль 22 мая

Начало
Петрова поста
Пища без масла

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.51
Заход	22.05
Долгота дня	17.14

○ ЛУНА	
Восход	01.03
Заход	07.01
Луна убывает	

ИЮНЬ

4

ПОНЕДЕЛЬНИК

Не просто салат

Салат дал название самому чудесному из всех блюд кулинарии – салатом называют то, что можно легко и быстро приготовить из любых продуктов.

Зеленый листовой салат – источник множества питательных веществ, особенно ценно содержание в нем легкоусвояемого белка и сахара, а соли кальция и йод делают эту зелень необычайно полезной для тех, кто страдает заболеваниями щитовидной железы. Благодаря высокому содержанию рутина, укрепляющего стенки сосудов, салат защищает организм от атеросклероза. Он также незаменим для людей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, поскольку способствует выведению из организма холестерина. Полезен салат и людям, страдающим ожирением и сахарным диабетом.

Безусловно, листовой салат лучше всего употреблять в чистом виде и в смеси со свежими овощами, но из его листьев и стеблей также можно приготовить успокаивающий снотворный чай: для этого берут 20 г салата на стакан кипятка и принимают на ночь.

2007

Прп. Михаила исп., еп. Синадского. **Обре́тение мощей свт. Леонтия, еп. Ростовского. Собор Ростово-Ярославских святых. Прп. Евфросинии, игумении Полоцкой.** Прп. Паисия Галичского. Прмч. Михаила черноризца.

Старый стиль 23 мая

Петров пост
Пища с маслом

ИЮНЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.50
Заход	22.06
Долгота дня	17.16

○ ЛУНА	
Восход	01.26
Заход	08.28
Луна убывает	

5

ВТОРНИК

Салат из лопуха

Сваренные листья лопуха, примерно 600 г, опустить на 1–2 минуты в кипяток, обсушить и измельчить. Добавить нашинкованный зеленый лук – 200 г и готовый хрен со вкусом лимона (100 г). Посолить, добавить растительное масло, Зкрасить веточками укропа.

Рыба походная

В котелок налить воду, хорошо посолить и вскипятить. Рыбу очистить, промыть, повесить на веревку и опустить на 10 секунд в кипяток. Перевязать рыбу в нескольких местах тонким шпагатом, повесить ее на костровую перекладину с той стороны костра, куда ветром направляется горячий дым. Держать так до золотистого цвета и мягкости рыбы (не более 30 минут).

2007

Прп. Симеона столпника на Дивной горе. Прп. Никиты, столпника Переславльского. Мчч. Мелетия Стратилата, Стефана, Иоанна, Серапиона египтянина, Каллиника волхва, Феодора и Фавста и с ними 1218 воинов с женами и детьми.

Старый стиль 24 мая

Петров пост
Пища без масла

ИЮНЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.49
Заход	22.07
Долгота дня	17.18

○ ЛУНА	
Восход	01.41
Заход	09.59
Луна убывает	

6

СРЕДА

Салат «Весенний» (с крапивой)

Для приготовления потребуется *5 шт. моркови, 4 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 4 дольки чеснока, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, соль по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла.*

Морковь очищают, натирают на крупной терке, смешивают с рублеными листьями крапивы и чесноком, добавляют соль, поливают растительным маслом. Сверху салат посыпают рубленым зеленым луком, украшают листьями крапивы.

Советы:

- Листья крапивы перед употреблением необходимо ошпарить кипятком для снятия стрекательных свойств.
- Тертая морковь быстро темнеет, поэтому салаты из нее готовятся непосредственно перед употреблением.

2007

Третье обре́тение главы Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.
Прмч. Тавриона.
Сщмч. Ферапонта, еп. Кипрского.

Старый стиль 25 мая

Петров пост
Рыба

ИЮНЬ

7

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.48
Заход	22.08
Долгота дня	17.20

◑ ЛУНА	
Восход	01.52
Заход	11.29
Луна убывает	

ЧЕТВЕРГ

Пирожки картофельные с грибами

Для приготовления потребуются *10 картофелин, 5 ст. ложек муки, соль. Для фарша: 200 г грибов, 2 луковицы, растительное масло, соль.*

Приготовить картофельное пюре, добавить муку, чтобы получилось вязкое тесто.

Для приготовления начинки грибы сварить, отжать, измельчить и обжарить с луком. Из теста сформовать лепешки, положить начинку, защипать края и обжарить в растительном масле.

Салат морковный с помидорами

Очищенную морковь натереть на крупной терке, нарезать ломтиками помидоры, огурцы, лук и яблоки. Все перемешать, залить растительным маслом с лимонным соком, добавить соль, сахар и посыпать измельченной зеленью.

2007

Апп. от 70-ти Карпа и Алфея. Мч. Георгия Нового. Обре́тение мощей прп. Макария Калязинского. Мчч. Аверкия и Елены. Прп. Иоанна Психаита исп. **Прп. Варлаама Ху́тынского.** *Табынской и Курско-Коренной икон Божией Матери.*

Старый стиль 26 мая

Петров пост
Пища без масла

ИЮНЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.47
Заход	22.09
Долгота дня	17.22

◑ ЛУНА	
Восход	02.00
Заход	12.58
Посл. четв.	15.44

8

ПЯТНИЦА

Овощи на нашем столе

Перец сладкий применяется в свежем виде для приготовления салатов, в печеном – как закуска и вкусная добавка к различным блюдам.

Перец сладкий содержит большое количество каротина, растительные белки, углеводы, минеральные соли и витамин С.

Признаком технической спелости перца служит однородная зеленая или светло-зеленая окраска. Достигнув физиологической зрелости, он приобретает красный и темно-красный цвет. Для кулинарных изделий пригодны перцы всех указанных цветов.

Редис – одна из самых скороспелых овощных культур. Используется в свежем виде. Содержит небольшое количество растительных белков, углеводов, минеральных солей и витаминов. При хранении редис грубеет и теряет свои вкусовые качества.

2007

Сщмч. Ферапонта, еп. Сардийского. Обре́тение мощей прп. Нила Столобенского. Прп. Ферапонта Белоезерского, Можайского. Перенесение мощей свтт. Московских Киприана, Фотия и Ионы. Прп. Ферапонта Монзенского. **Прав. Иоанна Русского, исп.** Мчч. Феодоры девы и Дидима воина.

Старый стиль 27 мая

Петров пост
Рыба

ИЮНЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.47
Заход	22.10
Долгота дня	17.23

◑ ЛУНА	
Восход	02.06
Заход	14.28
Луна убывает	

9

СУББОТА

Суп картофельный с фасолью

***Для приготовления потребуется** 1 стакан фасоли, 7 картофелин, 1 морковь, луковица, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла.*

С вечера замочить фасоль в холодной воде, в ней же и сварить. Добавить в суп соль, нарезанный картофель, обжаренные и мелко нарезанные лук и морковь. Перед окончанием варки добавить измельченный чеснок, заправить растительным маслом.

Сельдь с картофелем

Разделать селедку, нарезать на кусочки. Положить ломтики сельди в селедочницу, полить растительным маслом или уксусом, украсить кольцами репчатого лука. По краям селедочницы выложить кружочки вареного картофеля, обсыпать мелко нарезанной зеленью.

Совет: если сельдь слишком соленая, то необходимо ее предварительно вымочить в холодной воде.

2007

Неделя 2-я по Пятидесятнице, Всех русских святых. Прп. Никиты исп., еп. Халкидонского. Свт. Игнатия, еп. Ростовского. Св. Ираклия исп; сщмч. Василия пресвитера. Всех преподобных и богоносных отцов Афонских.
Икон Божией Матери Никейской и Чухломской (Галичской).

День интронизации Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия II

Старый стиль 28 мая

Петров пост
Рыба

ИЮНЬ

10

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.46
Заход	22.11
Долгота дня	17.25

◑ ЛУНА	
Восход	02.13
Заход	16.01
Луна убывает	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Макароны с грибами

Для приготовления потребуется *на одну порцию макарон сухих белых грибов 10 г, луковица, 1 столовая ложка растительного масла, соль и специи по вкусу.*

Макароны сварить, промыть и смазать растительным маслом. Сухие белые грибы промыть, уложить в кастрюлю, залить холодной водой и выдержать 2 часа. Затем грибы выбрать шумовкой, нарезать мелкими кубиками, опустить в кастрюлю, поставить на огонь и при слабом кипении варить 20 минут, после чего отвар процедить через сито и уварить на 50%. Лук репчатый нарезать полукружочками, и, помешивая, пассеровать в растительном масле до золотистого цвета, затем добавить подготовленные грибы, посолить и продолжать пассеровать еще 7 минут. Смесью залить макароны, добавить грибного отвара и посыпать зеленью.

2007

Седмица 3-я по Пятидесятнице. Мц. Феодосии девы, Тирской. Блж. Иоанна, Устюжского. Обретение мощей прп. Иова, в схиме Исисуса, Анзерского. Прмц. Феодосии девы. Обре́тение мощей прп. Иова Анзерского. Свт. Луки исп., архиеп. Симферопольского. Память I Вселенского Собора.

Иконы Божией Матери, именуемой «Споручница грешных».

Старый стиль 29 мая

Петров пост
Пища без масла

ИЮНЬ

11

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.46
Заход	22.12
Долгота дня	17.26

◑ ЛУНА	
Восход	02.21
Заход	17.37
Луна убывает	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Младший брат лука

Шнитт-лук появляется на грядках одним из первых, он начинает отрастать весной, как только сойдет снег, и уже через три недели готов к употреблению. По сравнению с прочими видами лука, шнитт-лук имеет самые нежные и вкусные листья. А еще это растение обладает массой полезных свойств. Например, его полезно есть при желудочно-кишечных заболеваниях, он поддерживает пищеварение, вызывает аппетит, способствует очищению желудка. Шнитт-лук стоит взять на заметку и гипертоникам, поскольку при регулярном употреблении в пищу он способствует мягкому понижению артериального давления.

Как и все виды лука, шнитт-лук лучше всего употреблять в сыром виде, хотя его с успехом используют и для приготовления сметанных соусов, супов и различных гарниров.

2007

Прп. Исаакия исп., игумена обители Далматской.

Старый стиль 30 мая

Петров пост
Пища с маслом

ИЮНЬ

☉СОЛНЦЕ	
Восход	04.45
Заход	22.13
Долгота дня	17.28

◐ЛУНА	
Восход	02.32
Заход	19.18
Луна убывает	

12

ВТОРНИК

Баклажаны, запеченные с помидорами

***Для приготовления потребуется** 100 г баклажанов, 100 г помидоров, 1 столовая ложка растительного масла, ломтик белого хлеба, зубок чеснока, 1 столовая ложка панировочных сухарей, мелко рубленая зелень.*

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать в длину на несколько ломтей, обвалять в муке и поджарить на растительном масле.

Помидоры помыть, очистить от кожицы, разрезать на четыре части, удалить семена и поджарить, добавив соль, рубленую зелень, растертый чеснок и нарезанный мелкими кубиками белый хлеб (без корок).

Поджаренные баклажаны положить на сковороду, сверху уложить жареные помидоры, посыпать молотыми сухарями, полить маслом и запечь в духовке до готовности. При подаче к столу украсить блюдо ломтиками помидоров и огурцов (свежих или соленых).

2007

Ап. от 70-ти Ерма. Мч. Ермия. Сщмч. Философа пресвитера и сыновей его мчч. Бориса и Николая. Мч. Философа.

Старый стиль 31 мая

Петров пост
Пища без масла

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.45
Заход	22.14
Долгота дня	17.29

● ЛУНА	
Восход	02.47
Заход	20.58
Луна убывает	

ИЮНЬ

13

СРЕДА

Маринование

Маринование – это консервирование продуктов с уксусной кислотой. Консервирующее действие уксусной кислоты объясняется ее токсичностью. Чем больше концентрация кислоты, тем выше консервирующие условия. В первую очередь ее действие распространяется на бактерии, а при повышенных концентрациях – на дрожжи и плесени. Маринады из плодов и овощей, которые не стерилизуют и хранят при обычных комнатных температурах, готовят так, чтобы содержание в них уксусной кислоты составляло 1,5-2%, но эта продукция на вкус очень кислая. Слабокислые маринады (0,4-0,6% уксусной кислоты) нужно консервировать, иначе могут развиваться плесени.

2007

Мчч. Иустина Философа и другого Иустина и с ними Харитона, Хариты, Евелписта, Иеракса, Пеона и Валериана. Мц. Веры. Прп. Дионисия, игумена Глушицкого. Сщмч. Василия пресвитера, мц. Веры. Прп. Агапита Печерского, врача безмездного.

Старый стиль 1 июня

Петров пост
Рыба

ИЮНЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.45
Заход	22.15
Долгота дня	17.30

● ЛУНА	
Восход	03.12
Заход	22.28
Луна убывает	

14

ЧЕТВЕРГ

Капуста цветная маринованная

На 0,5 литровую банку потребуется *300 г цветной капусты, 30 г 5% уксуса, 10 г соли, по 5 г сахара и зелени, по 2 шт. душистого перца и гвоздики.*

Разделить соцветия капусты на части, тщательно их промыть. Положить капусту на 5-6 часов в кипящую воду, добавив на 1 литр воды 10 г соли и 5 г лимонной кислоты: в этом случае капуста сохранит свой цвет.

После бланшировки капусту охладить в подсоленной холодной воде (на 1 литр 10 г соли).

В банки залить необходимую порцию уксуса, положить пряности, зелень и капусту соцветиями к стенкам банки. После этого залить в банки горячий рассол и после прогревания (0,5 л – 15 минут, 1 л – 25 минут) банки закатать и охладить.

2007

Свт. Никифора исп., патриарха Константинопольского. Вмч. Иоанна Нового, Сочавского. Обре́тение мощей прав. Иулиании, кн. Вяземской.

Киево-Братской иконы Божией Матери.

Старый стиль 2 июня

Петров пост
Пища без масла

ИЮНЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.44
Заход	22.15
Долгота дня	17.31

● ЛУНА	
Восход	03.56
Заход	23.33
Новолуние	07.15

15

ПЯТНИЦА

Консервы рыбные

5–6 кг мелкой речной рыбы очистить, вымыть, порезать на тонкие куски. На дно литровых банок положить по 2–3 горошины душистого перца, по 2 лавровых листа. Очень плотно уложить рыбу слоями, переливая подсолнечным маслом и уксусом, пересыпая сахаром и солью. На литровую банку понадобится 3 ч. ложки (без верха) соли, 1 ч. ложка сахара, 120 г подсолнечного масла и 50 г 9%-ного уксуса. Стерилизовать 12 часов. Если рыба во время стерилизации не полностью заполнится собственным соком, долить подсолнечное масло. Закатать.

Морковь в томате

Для приготовления потребуется: *2 кг моркови, 0,5 л острого томатного соуса.*

Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле. Обжаренную морковь сложить в кастрюлю, добавить томатный соус, хорошо перемешать, довести до кипения. Горячую морковь разложить в стерилизованные (0,5 л) банки, стерилизовать 10 минут и закатать.

2007

Мчч. Лукиллиана, Клавдия, Ипатия, Павла, Дионисия и Павлы девы. Прмч. Киприана. Перенесение мощей блгв. царевича Димитрия из Углича в Москву. Сщмчч. Лукиана апископа, Максиана пресвитера, Иулиана диакона, Маркеллина и Сатурнина в Бельгии.

Старый стиль 3 июня

Петров пост
Рыба

ИЮНЬ

16

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.44
Заход	22.16
Долгота дня	17.32

● ЛУНА	
Восход	05.03
Заход	–
Луна растет	

СУББОТА

Картофель с грибной начинкой

Для приготовления потребуется *10 крупных картофелин, 2 стакана белых грибов, 4 куска белой булки, 4 столовые ложки растительного масла, 1 стакан овощного бульона, соль и специи по вкусу.*

Картофель очистить, промыть в холодной воде, срезать с одной стороны верхушку, вынуть середину из каждой картофелины так, чтобы в ней образовалось углубление для начинки. Приготовить грибной фарш: отварить белые грибы, мелко нарубить, смешать с мякотью белой булки, добавить растительное масло, посолить, добавить специи и размешать. Уложить грибной фарш в картофелины, покрыть срезанной верхушкой, поставить в невысокую кастрюлю, налить растительное масло, влить овощной бульон и тушить до готовности. При подаче к столу полить овощным соусом.

2007

Неделя 3-я по Пятидесятнице. **Отдание праздника Пятидесятницы.** Свт. Митрофана, патриарха Константинопольского. Прп. Мефодия, игумена Пешношского. Мчч. Фронтасия, Северина, Севериана и Силана. Мч. Конкордия. Сщмч. Астия, еп. Диррахийского. Прп. Зосимы, еп. Вавилона Египетского. **Соборы Вологодских, Новгородских, Белорусских, Санкт-Петербургских и Псковских святых.**

Старый стиль 4 июня

Петров пост
Рыба

ИЮНЬ

17

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.44
Заход	22.16
Долгота дня	17.32

● ЛУНА	
Заход	00.13
Восход	06.29
Луна растет	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Кулебяка рыбная «под шубой»

Для приготовления потребуется *1,3 кг дрожжевого теста, 1 кочан капусты (массой около 1 кг), 1 кг рыбы, 3 луковицы, соль, перец, 100 г растительного масла.*

Кочан очистить, вырезать кочерыжку, мелко нарубить, посолить, дать немного постоять, чтобы выделился сок, который затем следует отжать руками.

Капусту обжарить в растительном масле, отдельно обжарить мелко нарезанный лук. Все смешать и дать немного остыть.

Обработать рыбу, отделить филе и нарезать небольшими кусками. Рыбу обжарить в растительном масле.

Отделить половину теста, выложить его пластом на смазанный растительным маслом противень, сверху уложить капустный слой, затем куски обжаренной рыбы, затем опять капустный слой. Закрыть начинку вторым пластом теста, защипать края, поверхность наколоть вилкой и выпекать в горячей духовке.

2007

Седмица 4-я по Пятидесятнице. Сщмч. Дорофея, еп. Тирского. Перенесение мощей блж. Игоря, вел. кн. Черниговского и Киевского. Блж. Константина, митр. Киевского. Блгв. кн. Феодора Ярославича. Прпп. Вассиана и Ионы Пертоминских. Мчч. Маркиана и иных. Прп. Феодора. Прп. Анувия. Прп. Дорофея.
Игоревской иконы Божией Матери.

Старый стиль 5 июня

Петров пост
Пища без масла

ИЮНЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.44
Заход	22.17
Долгота дня	17.33

● ЛУНА	
Заход	00.36
Восход	08.01
Луна растет	

18

ПОНЕДЕЛЬНИК

Варим варенье

○ При варке варенья из малины ягоды можно не мыть, а только ополоснуть.

○ Из 1 кг сахара и 1–2 стаканов воды приготовьте сироп, после растворения сахара варите его на сильном огне до загустения, затем снимите с огня, положите фрукты и выдерживайте 20 минут для выделения сока. После этого варенье доварите до готовности. Это быстрая варка варенья. Таким способом варят варенье из несочных фруктов.

○ В посуду положите слоями фрукты и сахар, оставьте их на некоторое время для выделения сока и растворения сахара, затем поставьте на огонь. Варенье должно непрерывно кипеть.

○ Если вместо сахара используется сахарная пудра, то ее следует брать меньше.

○ Для варки варенья не подходит эмалированная посуда, так как в ней варенье пригорает.

(Окончание см. 19 июня)

2007

Прп. Виссариона, чудотворца Египетского. Прп. Илариона Нового. Свт. Ионы, еп. Великопермского. Прп. Паисия Угличского. Прп. Ионы Климецкого. Прмцц. дев Архелаи, Феклы и Сосанны.

Иконы Божией Матери Пименовской.

Старый стиль 6 июня

Петров пост
Пища с маслом

ИЮНЬ

19

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.44
Заход	22.17
Долгота дня	17.33

◐ ЛУНА	
Заход	00.50
Восход	09.30
Луна растет	

ВТОРНИК

(Начало см. 18 июня)

- Сначала сварите густой сироп, затем опустите в него фрукты, проварите вместе несколько минут, снимите с огня и накройте крышкой. После перерыва снова варите и так несколько раз. Это многократная, или ступенчатая, варка варенья.
- Если во время варки варенья сироп становится густым, а плоды сморщиваются и не делаются прозрачными, то к сиропу добавляют воду.
- Варенье не засахарится, если во время варки вытирать края таза намоченным в холодной воде полотенцем.
- Чтобы сливы или абрикосы не разваривались, прежде чем опускать в сироп, подержите их 5 минут в содовом растворе (на 1 кг плодов 1,5 л воды, 1 ч. ложка соды).
- Варенье варят не только на сиропе, но и на меду – в тех же пропорциях, что и с сахаром. Медовое варенье не засахаривается.

2007

Мч. Феодота Анкирского. Сщмч. Андроника, архиеп. Пермского. Сщмч. Маркеллина, папы Римского, и мчч. Клавдия, Кирина и Антонина. Сщмч. Маркелла и иных. Мцц. Калерии (Валерии), Кириакии и Марии в Кесарии Палестинской. **Собор Ивановских святых.**

Старый стиль 7 июня

Петров пост
Пища без масла

ИЮНЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.44
Заход	22.17
Долгота дня	17.33

◐ ЛУНА	
Заход	00.59
Восход	10.53
Луна растет	

20

СРЕДА

Салат
с кольраби и виноградом

Для приготовления потребуется *50 г капусты кольраби, винограда 10 ягод, крупное яблоко, 4 шт. редиса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка нарезанного салата, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка лимонного сока, соль и специи по вкусу.*

Капусту кольраби очистить, промыть в холодной воде и нашинковать соломкой. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать брусочками. Виноград нарезать половинками (лучше использовать без косточек или их аккуратно удалить). Все продукты смешать с салатной заправкой, приготовленной из растительного масла, сока лимона, соли и специй, выложить в салатник и сверху украсить сеточками зелени.

2007

Вмч. Феодора Стратилата. Свт. Феодора, еп. Суздальского. Обре́тение мощей блгвв. кнн. Василия и Константина Ярославских. Прп. Ефрема, патр. Антиохийского. Прп. Зосимы Финикийского.

Ярославской и Урюпинской икон Божией Матери.

Старый стиль 8 июня

Петров пост
Рыба

ИЮНЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.44
Заход	22.18
Долгота дня	17.34

◐ ЛУНА	
Заход	01.06
Восход	12.13
Луна растет	

21

ЧЕТВЕРГ

Варим уху

- Выбираем мелкую рыбу, из нее варим бульон с минимумом овощей – небольшое количество картофеля, морковь и обязательно лук.
- Если уху готовим из живой рыбы, то понадобится только лук.
- Если же берем свежую, но уже «уснувшую» рыбу, то овощи кладем обязательно.
- Кроме того, понадобится довольно большой набор пряностей: петрушка (корень и зелень), лук-репка, укроп, зеленый лук, лавровый лист, черный перец.
- Чем жирнее рыба, тем больше требуется пряностей.
- Когда все сварится, бульон процеживают и варят в нем куски большой рыбы.
- Уха получается намного вкуснее, если варить ее без крышки, в открытой посуде, на умеренном или медленном огне.
- Показателем хорошей ухи являются прозрачность бульона и тонкий аромат.

2007

Свт. Кирилла, архиеп. Александрийского. Прп. Кирилла, игумена Белоезерского. Прав. Алексия Московского. Прп. Александра, игумена Куштского. Мцц. Феклы, Марфы и Марии в Персии.

Старый стиль 9 июня

Петров пост
Пища без масла

ИЮНЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	04.44
Заход	22.18
Долгота дня	17.34

◐ЛУНА	
Заход	01.12
Восход	13.29
Перв. четв.	17.15

22

ПЯТНИЦА

Постное дрожжевое тесто (опарный способ)

Для приготовления потребуется: *пшеничная мука – 700 г, вода –1,5-2 стакана (в зависимости от влажности муки), растительное масло – 120 г, дрожжи – 30 г, соль – 2 чайные ложки, сахар – 1 чайная ложка.*

В небольшом количестве теплой воды растворить сахар, развести дрожжи и добавить к смеси 1–2 ч. ложки муки. Тщательно все перемешать и поставить на 15–20 минут в теплое место для брожения. Когда тесто увеличится в объеме в 2–2,5 раза, добавить оставшуюся воду, соль и половину муки, ложкой вымесить жидкое тесто и оставить в тепле для подъема на 30–40 минут. Когда тесто второй раз подойдет, добавить оставшуюся муку и растительное масло. Затем тщательно вымесить тесто ложкой и снова поставить в теплое место на 30–40 минут.

(Продолжение см. лист 23 июня)

2007

Сщмч. Тимофея, еп. Прусского. **Обре́тение мощей свт. Василия, еп. Рязанского. Собор Рязанских святых. Свт. Иоанна, митр. Тобольского. Собор Сибирских святых.** Сщмчч. Николая, Василия пресвитеров и мч. Павла; сщмч. Тимофея пресвитера. Мчч. Александра и Антонины девы.

Старый стиль 10 июня

Петров пост
Рыба

ИЮНЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.45
Заход	22.18
Долгота дня	17.33

◐ ЛУНА	
Заход	01.17
Восход	14.44
Луна растет	

23

СУББОТА

(Начало см. лист 22 июня)

После того как тесто подошло в третий раз, выложить его на посыпанный мукой стол и слегка обмять. Подготовленное тесто разрезать пополам, каждую половину раскатать скалкой в пласт, учитывая размеры пирога. Холодный противень смазать растительным маслом и протереть пергаментной бумагой или кусочком марли, также обмакнув ее в масло. Противень должен быть смазан равномерно, чтобы растительное масло не образовывало на нем лужиц. Скалку протереть мукой, навернуть на нее один пласт теста и накрыть промасленный противень так, чтобы тесто немного выступало за его края. Пласт теста нужно положить так, чтобы он равномерно распределился по всей поверхности противня.

(Окончание см. лист 24 июня)

2007

Неделя 4-я по Пятидесятнице.
Апостолов Варфоломея и Варнавы. Прп. Варнавы Ветлужского. Перенесение мощей прп. Ефрема Новоторжского. **Собор преподобных отцов Псково-Печерских.**

Иконы Божией Матери «Достойно есть» («Милующая»).

Старый стиль 11 июня

Петров пост
Рыба

ИЮНЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.45
Заход	22.18
Долгота дня	17.33

☾ ЛУНА	
Заход	01.22
Восход	16.00
Луна растет	

24

ВОСКРЕСЕНЬЕ

(Начало см. лист 23-24 июня)

Выложить начинку, равномерно распределив ее по всей поверхности теста. Затем снова натереть скалку мукой и с ее помощью положить сверху второй пласт теста. Защипнуть края и осторожно спрятать их под пирог. В самой середине острым ножом сделать отверстие для выхода пара (в более крупных пирогах делают не одно, а несколько таких отверстий для того, чтобы при выпечке пар не поднимал верхнюю корку). Дать пирогу расстояться не менее 15–20 минут. За это время он должен увеличиться в объеме в 1,5–2 раза, а его поверхность получится ровной и гладкой. Пока пирог расстаивается, нагреть духовку до 220–250°С. Затем смазать расстоявшийся пирог и поставить выпекаться в духовку.

Примечание: из указанной нормы в данном рецепте должен получиться пирог весом около 2 кг.

2007

Седмица 5-я по Пятидесятнице. Прп. Онуфрия Великого. Прп. Петра Афонского. Блгв. вел. кн. Анны Кашинской. Прп. Арсения Коневского. Прп. Онуфрия Псковского. Прпп. Вассиана и Ионы Пертоминских. Прпп. Онуфрия и Авксентия Вологодских. Прп. Стефана. Прпп. Иоанна, Андрея, Ираклемона и Феофила.

Старый стиль 12 июня

Петров пост
Пища без масла

ИЮНЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.45
Заход	22.18
Долгота дня	17.33

○ ЛУНА	
Заход	01.29
Восход	17.19
Луна растет	

25

ПОНЕДЕЛЬНИК

Салат с фасолью

Для приготовления потребуется: *по 1 кг спаржевой фасоли, цветной капусты, репчатого лука, 0,5 кг болгарского перца, 300 г моркови, 2 кг помидоров, 350 г растительного масла, 1 стакан сахара, по 1 пучку укропа и петрушки, соль по вкусу, 1 стакан 9%-ного уксуса.*

Фасоль нарезать кусочками, пропарить 15 минут в кипятке. Цветную капусту разделить на кочешки и тоже поварить 15 минут. Лук нарезать полукольцами, перец – соломкой, морковь – на крупной терке, помидоры – через мясорубку. Томатную пасту смешать с маслом, солью и сахаром, тушить 15 минут. Опустить подготовленные овощи, тушить 40 минут. За 2 минуты до готовности всыпать зелень и влить уксус. Разложить горячий салат в стерилизованные банки, закатать и укутать.

2007

Мц. Акилины. Свт. Трифиллия, еп. Левкусии Кипрской. Сщмч. Александра пресвитера; сщмч. Димитрия пресвитера; прмц. Пелагии. Прпп. Андроника и Саввы Московских. Мц. Антонины. Прпп. Анны и сына ее Иоанна.

Старый стиль 13 июня

Петров пост
Пища с маслом

ИЮНЬ

☉СОЛНЦЕ	
Восход	04.46
Заход	22.18
Долгота дня	17.32

○ЛУНА	
Заход	01.37
Восход	18.39
Луна растет	

26

ВТОРНИК

Пищевые красители

В кулинарии часто пользуются пищевыми красителями, оформляя блюда. Чаще всего применяют **красный цвет**, который получают при использовании сока свеклы, клюквы, черной смородины.

Для окрашивания продуктов в **зеленый цвет** можно использовать хлорофилловую пасту. Для этого любую зелень (ботву моркови, огурцов) промойте, добавьте к ней раствор питьевой соды (1 столовую ложку на литр воды), пропустите зелень вместе с раствором через мясорубку. Полученное жидкое пюре доведите до кипения. Когда темно-зеленая масса всплывет, снимите ее шумовкой, отожмите через марлю и высушите. Отжатую жидкость налейте в мелкую посуду и также оставьте до высыхания. Собранный зеленый пигмент можно использовать для окраски продуктов.

2007

Прор. Елисея. Свт. Мефодия, патриарха Константинопольского. Сщмч. Иосифа пресвитера; сщмчч. Николая, Александра пресвитеров и Николая диакона. Блгв. кн. Мстислава Новгородского. Прп. Мефодия, игумена Пешношского. Прп. Елисея Сумского.

Старый стиль 14 июня

Петров пост
Пища без масла

ИЮНЬ

27

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	04.46
Заход	22.18
Долгота дня	17.32

ОЛУНА	
Заход	01.50
Восход	20.01
Луна растет	

СРЕДА

Хладник

Для приготовления потребуется: *свекла – 2 шт., свежие огурцы – 2–3 шт., зеленый лук – 100 г, лимонный сок – 1–2 ст. ложки, черный молотый перец, зелень укропа и петрушки, соль, хлебный квас.*

Одну свеклу сварить в кожуре до готовности, остудить, очистить и нарезать соломкой. Вторую свеклу очистить и в сыром виде натереть на мелкой терке. Свежие огурцы вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук, укроп и петрушку мелко изрубить. Нарезанные овощи соединить с рубленой зеленью, посолить, посыпать черным молотым перцем, сбрызнуть лимонным соком и тщательно перемешать. Перед подачей на стол залить овощную массу хлебным квасом.

2007

Свт. Ионы, митр. Московского. Прор. Амоса. Прпп. Григория и Кассиана Авнежских. Мчч. Вита, Модеста и Крискентии. Мч. Дулы Киликийского. Блж. Иеронима Стридонского. Прп. Феодора Сикеота. Блгв. кн. Сербского Лазаря. Блж. Августина.

Старый стиль 15 июня

Петров пост
Рыба

ИЮНЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	04.47
Заход	22.18
Долгота дня	17.31

○ЛУНА	
Заход	02.10
Восход	21.17
Луна растет	

28

ЧЕТВЕРГ

Огурцы фаршированные

Рецепт 1. Возьмите 4 крупных огурца, вымойте их и разрежьте пополам, выньте чайной ложкой семена. 2 среднего размера помидора нарежьте кубиками, смешайте с мелко нарубленной зеленью листьев салата, укропа, петрушки (по вкусу, примерно 1 чайную ложку зеленой смеси на одну половинку огурца), заправьте 2 столовыми ложками растительного масла. Заполните половинки огурцов этой начинкой. На плоскую тарелку положите листья салата, сверху поместите половинки фаршированных огурцов.

Рецепт 2. Для начинки можно использовать вареные картофель, морковь и свеклу, которые мелко нарезаются и смешиваться с солью, специями, мелко нарезанной зеленью и заправляются растительным маслом. Все пропорции можно взять произвольно по вкусу.

2007

Свт. Тихона, еп. Амафунтского. Прп. Тихона Медынского, Калужского. Прп. Моисея Оптинского. Сщмч. Гермогена, еп. Тобольского, Ефрема, Михаила, Петра пресвитеров и мч. Константина. Прп. Тихона Луховского, Костромского чудотворца. Перенесение мощей свт. Феофана, Затворника Вышенского.

Старый стиль 16 июня

Петров пост
Пища без масла

ИЮНЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	04.48
Заход	22.17
Долгота дня	17.29

○ЛУНА	
Заход	02.42
Восход	22.20
Луна растет	

29

ПЯТНИЦА

Салат летний

Для приготовления потребуется: *свежий редис – 1 пучок, зеленый салат – 1 пучок, зеленый лук – 1 пучок, свежие огурцы – 2 шт., яблоки – 2 шт., зеленый горошек – 300 г, картофель – 4 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Молодой картофель отварить, очистить в горячем виде, нарезать кубиками и заправить растительным маслом. Очищенные и вымытые яблоки и огурцы нарезать мелкими дольками и смешать с вареным картофелем и зеленым горошком. Подготовленную смесь посолить по вкусу, заправить черным молотым перцем, залить растительным маслом и тщательно перемешать. Дно салатника выстелить хорошо промытыми листьями салата так, чтобы их верхушки немного выступали за края. В середину выложить готовый салат, засыпать мелко рубленным зеленым луком и украсить фигурно нарезанным редисом.

Мчч. Ману́ила, Савела и Исма́ила.
Сщмч. Аверкия пресвитера и прмч. Никандра;
мц. Пелагии.

Старый стиль 17 июня

Петров пост
Рыба

ИЮНЬ

30

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	04.48
Заход	22.17
Долгота дня	17.29

○ЛУНА	
Заход	03.34
Восход	23.04
Полнолуние	17.50

СУББОТА

Уха «Радость рыбака»

Для приготовления потребуется: *рыба – 1 кг, репчатый лук – 2 шт., морковь – 1 шт., зелень эстрагона – 1 ст. ложка, черный перец горошком – 6 шт., лавровый лист – 2 шт., корень и зелень петрушки – 1 шт., корень пастернака – 1 шт., картофель – 3 шт., зелень укропа – 1 ст. ложка, соль – 2 ч. ложки, вода – около 2 л.*

Вскипятить подсоленную воду, положить четвертинки картофеля и головы и хвосты рыб. Когда вода снова закипит, добавить в бульон мелко рубленный репчатый лук, нарезанные соломкой пастернак, морковь и корень петрушки. Через 20 минут снять пену, приправить бульон горошинами черного перца и лавровым листом, дать прокипеть еще 5 минут. Затем в готовый бульон положить крупные куски рыбы и варить на среднем огне 15–17 минут. В самом конце варки добавить по вкусу соль и мелко рубленную пряную зелень укропа, петрушки и эстрагона. Готовую уху снять с огня и дать настояться под крышкой 7–8 минут.

ИЮЛЬ · 2007

Понедельник		2	9	16	23	30
Вторник		3	10	17	24	31
Среда		4	11	18	25	
Четверг		5	12	19	26	
Пятница		6	13	20	27	
Суббота		7	14	21	28	
Воскресенье	1	8	15	22	29	

1 июля	Неделя 5-я по Пятидесятнице.
6 июля	Владимирской иконы Божией Матери.
7 июля	**Рождество Иоанна Предтечи.**
8 июля	Неделя 6-я по Пятидесятнице.
9 июля	Тихвинской иконы Божией Матери.
12 июля	**Первоверховных апостолов Петра и Павла.**
15 июля	Неделя 7-я по Пятидесятнице.
18 июля	Обрéтение мощей преподобного Сергия Радонежского.
21 июля	Казанской иконы Божией Матери.
22 июля	Неделя 8-я по Пятидесятнице.
24 июля	Равноапостольной великой княгини Ольги.
28 июля	Равноапостольного великого князя Владимира.
29 июля	Неделя 9-я по Пятидесятнице.

2007

Неделя 5-я по Пятидесятнице. Мчч. Леонтия, Ипатия и Феодула. Сщмчч. Василия, Александра, Василия и Сергия пресвитеров. Прп. Леонтия Печерского.

Боголюбской Иконы Божией Матери. *Чтимых списков с Боголюбской иконы Божией Матери: Зимаровской и Московской.*

Старый стиль 18 июня

Петров пост
Рыба

ИЮЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.49
Заход	22.16
Долгота дня	17.27

○ ЛУНА	
Заход	04.46
Восход	23.31
Луна убывает	

1

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Салат рыбный с морковью

Для приготовления потребуется: *морская рыба – 400 г, морковь – 8–10 шт., лимон – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль, специи.*

Морскую рыбу очистить и бланшировать в небольшом количестве соленой воды, приправленной специями, 3–5 минут. Затем шумовкой вынуть рыбу из бульона, охладить, отделить от костей и нарезать кубиками. Морковь вымыть и сварить до готовности. Затем охладить, очистить и нарезать кружочками. Вареное рыбное филе соединить с нарезанной вареной морковью, посолить и заправить растительным маслом. Готовый салат осторожно перемешать и посыпать сверху мелко рубленной зеленью петрушки, украсить ломтиками вареной моркови.

Совет. Для придания пикантного вкуса салат можно сбрызнуть лимонным соком.

2007

Седмица 6-я по Пятидесятнице. **Апостола Иуды, брата Господня. Свт. Иова, патриарха Московского и всея Руси.** Прп. Варлаама Важского. Мч. Зосимы. Прп. Паисия Великого. Прп. Иоанна отшельника. Прп. Паисия Хилендарского.

Старый стиль 19 июня

Петров пост
Пища без масла

ИЮЛЬ

2

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	04.50
Заход	22.16
Долгота дня	17.26

ОЛУНА	
Заход	06.12
Восход	23.48
Луна убывает	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Картофельный рулет с овощной начинкой

Для приготовления потребуется: *картофель – 1 кг, морковь – 5 шт., репчатый лук – 3 шт., корень и зелень петрушки – 1 шт., спелые томаты – 2 шт., панировочные сухари – 0,5 стакана, черный молотый перец, соль, растительное масло – 3 ст. ложки.*

Картофель очистить от кожуры и тщательно вымыть. Крупные клубни разрезать на 4 части, более мелкие – на 2 или оставить целыми. Затем их сложить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрывала нарезанные клубни, и поставить вариться. Когда вода с картофелем закипит, убавить огонь и добавить соль по вкусу. Затем накрыть кастрюлю крышкой и варить картофель до полной готовности. Когда овощи сварятся, картофельный отвар слить в отдельную посуду, а картофель в горячем виде тщательно размять пестиком или протереть через сито. В картофельную массу добавить немного отвара, 1–2 ст. ложки растительного масла и тщательно вымешать.

(Окончание см. лист 3 июля)

2007

Сщмч. Мефодия, еп. Патарского. Блгв. кн. Глеба Владимирского. Свт. Гурия, архиеп. Казанского. Мчч. Инны, Пинны и Риммы. Мчч. Аристоклия, Димитриана и Афанасия. Свт. Левкия исп. Свт. Мины.

Моденской (Косинской) иконы Божией Матери.

Старый стиль 20 июня

Петров пост
Пища с маслом

ИЮЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.51
Заход	22.15
Долгота дня	17.24

○ ЛУНА	
Заход	07.43
Восход	24.00
Луна убывает	

3

ВТОРНИК

(Начало см. лист 2 июля)

Морковь, лук и корень петрушки очистить, вымыть и нарезать соломкой. Затем перемешать, посолить и потушить на растительном масле до полуготовности. Когда овощи станут мягкими, добавить в сковороду нарезанные томаты, черный молотый перец, соль и мелкорубленую зелень. После этого тушить овощной фарш еще 5 минут, затем снять с огня, перемешать и остудить. Готовое картофельное пюре выложить на влажную салфетку слоем толщиной 2–3 см. В середину картофельной лепешки поместить фарш и разровнять ложкой. Затем края рулета соединить с помощью салфетки, переложить его на смазанный маслом противень швом вниз, смазать растительным маслом, посыпать панировочными сухарями и поставить в духовку на 20–30 минут. Когда рулет подрумянится, вынуть его из духовки, переложить на блюдо и нарезать на порции. Отдельно в соуснике подать соус из молодой зелени.

2007

Мч. Иулиана Тарсийского. Прп. Георгия исп.; сщмч. Павла пресвитера. Сщмч. Терентия, еп. Иконийского. Прпп. Иулия пресвитера и Иулиана диакона. Мчч. Арчила II, царя Иверского, и Луарсаба II, царя Карталинского. Обре́тение мощей прп. Максима Грека.

Старый стиль 21 июня

Петров пост
Пища без масла

ИЮЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.52
Заход	22.15
Долгота дня	17.23

○ ЛУНА	
Заход	09.15
Восход	–
Луна убывает	

4

СРЕДА

Хлеб на нашем столе

С хлебом человечество знакомо уже более 15 тысяч лет. В каменном веке люди ели сырые зерна, затем научились растирать их камнями и смешивать с водой. Археологи установили, что первый хлеб был в виде каши. 5–6 тысячелетий назад древние египтяне научились разрыхлять тесто путем брожения, используя хлебопекарные дрожжи и скисшее молоко. Древние греки и римляне позаимствовали у египтян искусство выпекать разрыхленный хлеб. Такой хлеб считался деликатесом, стоил дорого, и его ели только состоятельные люди. Основу обеда составляли два блюда – кусок мяса, жаренного на вертеле, и белого пшеничного хлеба, причем, хлебу отводилась самая значительная и почетная роль.

Эллины были убеждены, что, если человек ест пищу без хлеба, он совершает большой грех. А вот в Индии в первых веках нашей эры преступников наказывали тем, что запрещали им есть хлеб на определенное время в зависимости от тяжести преступления.

2007

Сщмч. Евсевия, еп. Самосатского. Сщмч. Геннадия пресвитера. Мчч. Зинона и Зины. Мчч. Галактиона и Иулиании.

Старый стиль 22 июня

Петров пост
Рыба

ИЮЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.53
Заход	22.14
Долгота дня	17.21

○ ЛУНА	
Восход	00.08
Заход	10.45
Луна убывает	

5

ЧЕТВЕРГ

Уха «Морская»

Для приготовления потребуется: *рыба – 1,5 кг, морковь – 1 шт., репчатый лук – 2 шт., картофель – 4 шт., лук-порей – 1 шт., корень и зелень петрушки – 1 шт., мелко рубленная зелень укропа – 2 ст. ложки, шафран – 4–5 тычинок, черный перец горошком – 10–12 шт., лавровый лист – 3 шт., половина лимона, соль – 2 ч. ложки, вода – 1,8 л.*

Картофель очистить и нарезать кубиками. Морковь и корень петрушки нашинковать соломкой. Репчатый лук мелко изрубить. Измельченные овощи и коренья опустить в кипящую подсоленную воду и варить 10–15 минут до полуготовности картофеля. Затем в овощной бульон добавить специи (перец, шафран, лавровый лист), нарезанную кольцами белую часть лука-порея и мелко рубленную зелень петрушки. Через 2–3 минуты, опустить в бульон крупные куски морской рыбы, при необходимости добавить соль и варить на среднем огне еще 8 минут. За 1–2 минуты до готовности посыпать бульон мелко рубленной зеленью укропа и лука-порея. Готовую уху снять с огня и дать настояться под крышкой, после чего приправить ломтиками лимона.

2007

Владимирской иконы Божией Матери. Мц. Агриппины. Сщмчч. Александра, Алексия, Петра пресвитеров; сщмч. Митрофана, архиеп. Астраханского. Прав. Артемия Веркольского. **Собор Владимирских святых.**

Псково-Печерской «Умиление» и Заоникиевской и именуемой «Вратарница», или «Неугасимая Свеча», икон Божией Матери.

Старый стиль 23 июня

Петров пост
Пища без масла

ИЮЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.54
Заход	22.13
Долгота дня	17.19

◐ ЛУНА	
Восход	00.15
Заход	12.15
Луна убывает	

6

ПЯТНИЦА

Фруктовые шашлыки

Нарезать 2 банана, 2 груши, очищенные от кожуры и семечек, горсть винограда и 2 персика или яблока. Надеть кусочки фруктов на деревянные шампуры и побрызгать лимонным соком. Отдельно подготовить и упаковать соус: соединить равные части меда и кислого жидкого варенья.

Походные сухари

Их следует готовить заранее. Буханку ржаного хлеба нарезать ломтями, уложить на решетку и поставить в холодную духовку. Температуру постепенно увеличивать до 110–120°С и сушить с приоткрытой дверкой 1,5–2 часа. Сухари должны зарумяниться, но еще не затвердеть. Затем духовку выключить, а сухари досушить до полного затвердения. На свежем воздухе эти сухари особенно вкусны.

2007

Рождество честно́го славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

Прп. Антония Дымского. Правв. отроков Иакова и Иоанна. Мчч. семи братий: Орентия и иных.

Старый стиль 24 июня

Петров пост
Рыба

ИЮЛЬ

7

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.55
Заход	22.13
Долгота дня	17.18

◑ ЛУНА	
Восход	00.22
Заход	13.45
Посл. четв.	20.55

СУББОТА

Маслята жареные

Для приготовления потребуются: *свежие маслята – 5 кг, растительное масло – 500 мл, соль по вкусу.*

Свежие маслята перемыть, очистить от налипших листьев и игл, соскоблить с ножек комочки земли. Но не замачивать, т. к. этот сорт грибов быстро набирает влагу, и при жарке придется очень долго ее выпаривать, что может отрицательно повлиять на вкус грибов. Затем просушить грибы на полотенце, крупные разрезать на 2–4 части, мелкие – целыми. Пожарить маслята в большом количестве растительного масла, добавляя его по мере выкипания сока, и следить за тем, чтобы грибы не подгорали, посолить. Затем дать грибам остыть, переложить в чистые сухие стеклянные банки и залить тем же маслом, в котором они жарились. Масло должно покрывать грибы не менее чем на 1,5–2 пальца. Банки с грибами закрыть пластмассовыми крышками и хранить в сухом прохладном месте.

2007

Неделя 6-я по Пятидесятнице. Прмц. Февронии девы. Прп. Никона Оптинского, исп. Сщмчч. Николая, Василия пресвитеров. Блгв. кн. Петра, в иночестве Давида, и кн. Февронии, в иночестве Евфросинии, Муромских чудотворцев.

Старый стиль 25 июня

Петров пост
Рыба

ИЮЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.56
Заход	22.12
Долгота дня	17.16

◑ ЛУНА	
Восход	00.29
Заход	15.18
Луна убывает	

8

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Жареный перец

Зеленый перец вымыть, вытереть насухо. Не отрезая хвостики и не вычищая обжарить с двух сторон до золотистого цвета в растительном масле. Красиво уложить «носиками» к середине тарелки, посыпать измельченным чесноком. Мелко нарезать 3–4 луковицы и обжарить в растительном масле, добавить 1 морковь, натертую на крупной терке, и 5–6 мелко нарезанных крупных помидоров, все тушить 20 мин. Эту смесь выложить на перец и посыпать измельченным базиликом. Накрыть перевернутой тарелкой и оставить до полного остывания.

Домашние заготовки

Заправка для борща

Мелкую свеклу, ботву, зелень укропа, петрушки измельчить, тушить полчаса в растительном масле, в конце добавить рубленый чеснок и посолить по вкусу. Горячую массу разложить в нагретые стерилизованные банки, закатать, укутать.

2007

Седмица 7-я по Пятидесятнице. **Тихвинской иконы Божией Матери.** Прп. Давида Солунского. Сщмч. Георгия пресвитера. Свт. Дионисия, архиеп. Суздальского. Обре́тение мощей прп. Тихона Луховского, Костромского.

Нямецкой, Седмиезерной и Лиддской (Римской) икон Божией Матери.

Старый стиль 26 июня

Петров пост
Пища без масла

ИЮЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.57
Заход	22.11
Долгота дня	17.14

◐ ЛУНА	
Восход	00.38
Заход	16.55
Луна убывает	

9

ПОНЕДЕЛЬНИК

Варенье из ревеня

Для приготовления потребуется: *1 кг ревеня, 1,5 кг сахара, 1 л воды.*

Ревень очистить, нарезать кусочками, промыть в холодной воде. Бланшировать в кипятке, охладить в холодной воде. Залить сиропом и варить в два приема. По желанию можно ароматизировать ванилином или корицей.

Варенье из жимолости

Для приготовления потребуется: *1 кг жимолости, 1–1,5 кг сахара.*

Подготовить ягоды, сварить сахарный сироп, залить им ягоды и настаивать 5–6 часов. Затем варить до готовности, в один прием, охладить и разложить по банкам.

Варенье из кабачков

1 кг сахара и 0,5 стакана воды вскипятить. Положить очищенные, мелко нарезанные кабачки и 1 мелко нарезанный лимон. Варить на слабом огне до загустения, закатать.

2007

Прп. Сампсона странноприимца. Прав. Иоанны мироносицы. **Обре́тение мощей прп. Амвросия Оптинского.** Прп. Серапиона Кожеезерского. Прп. Севира пресвитера. Прп. Георгия Иверского, Святогорца. Прп. Мартина Туровского.

Старый стиль 27 июня

Петров пост
Пища с маслом

ИЮЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	04.58
Заход	22.10
Долгота дня	17.12

● ЛУНА	
Восход	00.51
Заход	18.33
Луна убывает	

10

ВТОРНИК

Зеленые помидоры с орехами

Для приготовления потребуются: *зеленые помидоры – 1 кг, чеснок –2 головки, ядра грецких орехов – 1 стакан, лимон – 1 шт., растительное масло – 2 столовые ложки, черный молотый перец, соль, по 1 пучку укропа, зелени петрушки, зелени сельдерея.*

Зеленые помидоры вымыть, срезать верхнюю часть с плодоножкой и выбрать ложкой мякоть с семенами. Помидоры посолить и оставить для образования сока на 15–20 минут. Зелень укропа, петрушки и сельдерея вымыть, мелко изрубить вместе с головкой очищенного чеснока и тщательно перемешать. С зеленых помидоров слить сок, наполнить их подготовленной зеленой массой с чесноком, выложить на смазанную маслом сковороду и тушить под крышкой до полной готовности. Из лимона выжать сок. Ядра грецких орехов мелко истолочь, добавить измельченную головку чеснока, заправить соус черным молотым перцем и лимонным соком. Приготовленным соусом залить фаршированные помидоры.

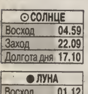
2007

Перенесение мощей мчч. бессребренников и чудотворцев Кира и Иоанна. **Прпп. Сергия и Германа, Валаамских чудотворцев.** Прп. Ксенофонта Робейского. Прп. Павла врача.
Иконы Божией Матери «Троеручица».

Старый стиль 28 июня

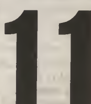
Петров пост
Пища без масла

ИЮЛЬ



⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	04.59
Заход	22.09
Долгота дня	17.10

● ЛУНА	
Восход	01.12
Заход	20.06
Луна убывает	



СРЕДА

Окрошка летняя

Для приготовления потребуется: *картофель – 2 шт., свежие огурцы – 2 шт., редис – 1 пучок, зеленый лук – 1 пучок, квас – 1 л, мелко рубленная зелень укропа и петрушки – 2 ст. ложки, готовая горчица – 1 ст. ложка, черный молотый перец – 0,5 ч. ложки, соль по вкусу.*

Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Свежие огурцы и редис тщательно вымыть и нарезать соломкой. Зеленый лук мелко порубить. Зелень петрушки и укропа смешать с нарезанным зеленым луком и перетереть с солью, горчицей и молотым черным перцем. Подготовленные овощи и зелень сложить в эмалированную кастрюлю и залить квасом. Готовую окрошку тщательно размешать и дать настояться в холодильнике 15–20 минут.

2007

Славных и всехвальных первоверховных апостолов Петра и Павла

Касперовской иконы Божией Матери.

Старый стиль 29 июня

ИЮЛЬ

12

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.01
Заход	22.08
Долгота дня	17.07

● ЛУНА	
Восход	01.46
Заход	21.21
Луна убывает	

ЧЕТВЕРГ

Святые славные и всехвальные первоверховные апостолы Петр и Павел

В службе этого дня святые апостолы Петр и Павел прославляются как «друзи Христовы», «небесные таинницы», «реки премудрости», «всея вселенныя питатели».

Глубокое убеждение в истинности проповедуемого учения, ясное понимание христианских истин, спокойное мужество среди всевозможных опасностей, необыкновенное знание человеческого сердца и от природы увлекательная сила красноречия, при благодатных дарах Святаго Духа, содействовали в их духовном делании – распространении света Христова учения.

Считается вероятным, что святые апостолы Петр и Павел пострадали в один день, 12 июля, по крайней мере, известно, что оба они пострадали в один год (в 67 г).

2007

Собор славных и всехвальных
12-ти апостолов.
Сщмч. Тимофея пресвитера; прмч. Феогена; сщмч. Григория диакона. Прп. Петра, царевича Ордынского. Свт. Софрония, еп. Иркутского.
Балыкинской и Горбаневской икон Божией Матери.

Старый стиль 30 июня

День постный
Пища с маслом

ИЮЛЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.02
Заход	22.07
Долгота дня	17.05

● ЛУНА	
Восход	02.42
Заход	22.10
Луна убывает	

13

ПЯТНИЦА

Соус «Луковый»

Для приготовления потребуется: *растительное масло – 4 столовые ложки, мука – 3 столовые ложки, репчатый лук – 2 шт., вода – 100 мл, соль и черный молотый перец – по вкусу.*

Репчатый лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Лук обжарить на сковороде в растительном масле до золотистого цвета. Вынуть лук из масла и переложить в другую посуду. В том же масле обжарить муку, подливая к ней воду небольшими порциями. Во время варки добавить соль, черный молотый перец и лук. Готовый соус остудить и перемешать.

Соус «Смородиновый»

Для приготовления потребуется: *сок красной смородины – 5 столовых ложек, растительное масло – 5 столовых ложек, горчица – 3 чайные ложки, цедра с 1 лимона или апельсина, соль и сахар – по вкусу.*

Горчицу смешать с растительным маслом, добавить цедру. Растворить соль и сахар в соке красной смородины и соединить его с полученной массой. Готовый соус перемешать.

2007

Бессребреников Космы и Дамиана, в Риме пострадавших. Сщмч. Аркадия пресвитера. Мч. Потита Гаргарского. Прп. Петра патрикия. Прав. Ангелины, деспотисы Сербской. Прп. Никодима Святогорца.

Старый стиль 1 июля

ИЮЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.03
Заход	22.06
Долгота дня	17.03

● ЛУНА	
Восход	04.00
Заход	22.38
Новолуние	16.05

14

СУББОТА

Салат овощной с креветками

Для приготовления потребуется: *креветки – 0,5 кг, томаты –4 шт., свежие огурцы – 3 шт., зеленый лук – 100 г, растительное масло – 3 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, 3%–ный столовый уксус – 2 ст. ложки или сок 1 лимона, специи, соль.*

Креветки разморозить и отварить в кипящей соленой воде, приправленной специями (черный перец горошком, лавровый лист, укроп), затем откинуть на дуршлаг, остудить и очистить. Свежие огурцы и томаты вымыть и нарезать дольками. Зеленый лук мелко нашинковать. Нарезанные огурцы, томаты и лук заправить приготовленным соусом и тщательно перемешать. Для соуса растворить соль и сахар в уксусе, затем смешать с растительным маслом в однородную массу. При подаче вареные креветки выложить горкой на плоскую тарелку, разложив по краям салат из овощей.

2007

Неделя 7-я по Пятидесятнице.

Положение честно́й ризы Пресвятой Богородицы во Влахерне. Свт. Фотия, митр. Киевского. Свт. Ювеналия, патриарха Иерусалимского. Прпп. Тихона, Василия и Никона. Свт. Арсения, еп. Тверского. Прмчч. Неофита, Ионы, Неофита, Ионы и Парфения, Липсийских. **Собор Тверских святых.**

Пожайской, Феодотьевской и Ахтырской икон Божией Матери.

Старый стиль 2 июля

ИЮЛЬ

15

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.05
Заход	22.04
Долгота дня	16.59

● ЛУНА	
Восход	05.31
Заход	22.55
Луна растет	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Свекольник с хреном

Для приготовления потребуется: *свекла – 0,5 кг, картофель – 2 шт., свежие огурцы – 1-2 шт., зеленый лук – 50 г, корень хрена – 50 г, сахар – 1 ч. ложка, 3%-ный столовый или яблочный уксус, пряная зелень, готовая горчица и соль по вкусу.*

Картофель вымыть и сварить в кожуре до готовности отдельно от других продуктов. Свеклу очистить от кожуры, нарезать ломтиками и сложить в эмалированную посуду. Ломтики свеклы залить холодной водой с уксусом и поставить варить на 20–30 минут. Вареный картофель очистить и нарезать кубиками. Свежие огурцы вымыть и нашинковать соломкой. Зеленый лук мелко изрубить. Корень хрена очистить и натереть на мелкой терке. Готовую свеклу остудить, вынуть из отвара и смешать с нарезанными огурцами, картофелем и зеленым луком. Отвар процедить. Овощную смесь посолить, заправить тертым хреном, сахаром, горчицей и залить свекольным отваром. Готовый свекольник тщательно размешать. Перед подачей посыпать блюдо мелко рубленной пряной зеленью.

2007

Седмица 8-я по Пятидесятнице. Мч. Иакинфа. **Перенесение мощей свт. Филиппа, митр. Московского, всея России чудотворца.** Прп. Анатолия Печерского. Блгвв. кнн. Василия и Константина Ярославских. Свт. Василия, еп. Рязанского. Блж. Иоанна Московского. Прп. Никодима. Прп. Александра, обители «Неусыпающих» первоначальника. Свт. Анатолия.

Старый стиль 3 июля

ИЮЛЬ

16

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.06
Заход	22.03
Долгота дня	16.57

● ЛУНА	
Восход	07.02
Заход	23.06
Луна растет	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Вареники с вишней

Для приготовления потребуется: *ягоды свежей вишни – 3 стакана, сахар – 200 г, пресное тесто из 3 стаканов пшеничной муки (можно взять в пропорции 1,5 стакана пшеничной муки и 1,5 стакана гречневой).*

Свежие ягоды вишни перебрать, тщательно вымыть в холодной воде и осторожно выбить косточки, стараясь потерять как можно меньше сока. Подготовленные ягоды засыпать сахаром и оставить на 15–20 минут для выделения сока. Затем ягоды слегка отжать и наполнить ими подготовленное тесто для вареников. Сок слить в отдельную посуду и сохранить. После того как вареники сварятся, вынуть их шумовкой, выложить в глубокую миску и залить свежим ягодным соком. Сверху можно посыпать сахарной пудрой.

Эти вареники можно подать на стол как горячими, так и холодными.

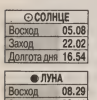
2007

Свт. Андрея, архиеп. Критского. Прп. Марфы. **Прп. Андрея Рублева, иконописца. Страстотерпцев царя Николая, царицы Александры, царевича Алексия, великих княжен Ольги, Татианы, Марии и Анастасии.** Благв. вел. кн. Андрея Боголюбского. Сщмч. Феодора.

Галатской иконы Божией Матери.

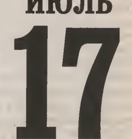
Старый стиль 4 июля

ИЮЛЬ



⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.08
Заход	22.02
Долгота дня	16.54

● ЛУНА	
Восход	08.29
Заход	23.14
Луна растет	



ВТОРНИК

Шашлык из семги

Для приготовления потребуется: *семга – 600 г, лук-порей (нарезанный кусочками примерно по 3 см) – 1 шт., маленькие луковицы – 10 шт.*

Кусочки семги, луковицы и лук-порей насадить на шампуры, смазать маслом и жарить на гриле или решетке. Когда рыба прожарится, посыпьте готовый шашлык солью и свежей зеленью.

Шашлык из сома

Для приготовления потребуется *1,5 кг сома, 50 г растительного масла, 120 г репчатого лука, 50 г уксуса, соль, перец.*

Сома разделать на филе, нарезать, добавить лук – кольцами, уксус, перец, соль, лавровый лист и мариновать 1,5–2 часа. Затем жарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле или на углях, нанизав кусочки на шпажки. При подаче украсить зеленью, луком, соленьями.

2007

Прп. Афанасия Афонского. Обре́тение честных мощей прп. Сергия, игумена Радонежского. Прмцц. вел. кн. Елисаветы и инокини Варвары. Мцц. Анны и Кириллы. Прп. Лампада Иринопольского.

Иконы Божией Матери, именуемой «Экономисса».

Старый стиль 5 июля

День постный
Пища без масла

ИЮЛЬ

18

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.09
Заход	22.00
Долгота дня	16.51

● ЛУНА	
Восход	09.52
Заход	23.20
Луна растет	

СРЕДА

Завитки из огурцов

Отберите длинные нежные огурцы с небольшим количеством семян. Разрежьте их пополам вдоль. Срежьте кончик наискось. Под тем же углом надрежьте (не до конца) 7–9 очень тонких ломтиков. Положите кусок огурца кожицей вниз и срежьте кожицу с ненадрезанного конца. Режьте вдоль кожицы, пока до второго конца не останется около сантиметра. Эту часть оставьте неразрезанной. Переверните огурец и загните каждый второй ломтик внутрь, оставляя другие ломтики прямыми. Поместите огурцы в широкую посуду с ледяной водой на несколько часов. Кожица огурца приподнимется над мякотью, и у вас получится необычное на вид украшение для холодных мясных закусок или блюд с морепродуктами.

2007

Собор Радонежских святых. Прп. Сисоя Великого. Прмч. Феодора. Прп. Сисоя Печерского. Прав. девы Иулиании, кн. Ольшанской. Мчч. Марина, Марфы и иных. Мчч. Исавра диакона и иже с ним. Мч. Коинта Фригийского. Мц. Лукии девы и иных.

Богородско-Уфимской иконы Божией Матери.

Старый стиль 6 июля

ИЮЛЬ

19

ЧЕТВЕРГ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.11
Заход	21.59
Долгота дня	16.48

◐ ЛУНА	
Восход	11.10
Заход	23.25
Луна растет	

Салат из летних овощей

Для приготовления потребуется *4 редиса, 2 вареных картофелины, пучок салата, зеленый лук, укроп, 1 чайная ложка сока лимона, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Очистить редис, хорошо промыть в воде, нарезать кружочками или дольками. Измельчить зелень лука и укропа, нарезать лапшой часть листьев салата, картофель покрошить кубиками или соломкой. Все овощи смешать, посолить, дать немного постоять (1-2 минуты).

На тарелку выложить крупные листья салата. Горкой выложить салатную массу, сбрызнуть соком лимона, заправить растительным маслом. Посыпать салат зеленью укропа и сразу подавать к столу.

Помните! Чем свежее овощи, тем больше в них содержится витамина С. Не рекомендуется их долго держать на свету, это приводит к быстрому разрушению в них витаминов.

2007

Прп. Фомы, иже в Малеи. Прп. Акакия. Прп. Евдокии, в инокинях Евфросинии, кн. Московской. Мчч. Перегрина, Лукиана и иных. Прмчч. Епиктета пресвитера и Астиона монаха. Мч. Евангела. Мц. Кириакии.

Влахернской иконы Божией Матери.

Старый стиль 7 июля

День постный
Пища без масла

ИЮЛЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.13
Заход	21.57
Долгота дня	16.44

◐ЛУНА	
Восход	12.26
Заход	23.31
Луна растет	

20

ПЯТНИЦА

Фаршированная капуста

Для приготовления потребуется: *капуста – 1 кг, свежие грибы – 0,5 кг, репчатый лук – 2 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, кетчуп – 3 ст. ложки, черный молотый перец, соль.*

Кочан капусты очистить от зеленых и поврежденных листьев, аккуратно вырезать кочерыжку, не разрезая капусту. Затем бланшировать целиком в кипящей подсоленной воде до тех пор, пока листья капусты не станут эластичными. Бланшированную капусту выложить на сито, дать воде стечь, а капусте – остыть. За это время приготовить грибной фарш. Для этого свежие грибы (шампиньоны, маслята, вешенки) очистить, промыть в холодной воде, затем отварить в течение 5 минут в подсоленном кипятке. Когда грибы сварятся, откинуть их на сито, промыть холодной водой, затем мелко изрубить и обжарить.

(Окончание см. лист 21 июля)

2007

Явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани. Вмч. Прокопия. Прав. Прокопия, Христа ради юродивого, Устюжского. Сщмч. Александра пресвитера. Прав. Прокопия Устьянского.

Знамение от иконы Божией Матери Благовещения во граде Устюге.

Старый стиль 8 июля

ИЮЛЬ

21

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.14
Заход	21.56
Долгота дня	16.42

◐ ЛУНА	
Восход	13.43
Заход	23.37
Луна растет	

СУББОТА

(Начало см. лист 20 июля)

Отдельно от грибов поджарить мелко нарезанный репчатый лук. Когда грибы подрумянятся, смешать их с жареным луком, добавить пюре из свежих протертых томатов, посолить, всыпать черный молотый перец и дать смеси прокипеть в течение 3–5 минут. У остывшего кочана капусты отогнуть листья, наполнить пространство между листьями грибным фаршем, затем листья снова сложить и придать капусте первоначальную форму. Нафаршированный кочан капусты выложить в сковороду или на противень, полить растительным маслом, добавить в посуду немного воды и поставить в разогретую духовку на 1 час. За 15–20 минут до готовности капусту еще раз полить растительным маслом. Готовую фаршированную капусту переложить на блюдо. При подаче на стол разрезать на порции и полить соусом, образовавшимся при тушении капусты.

2007

Неделя 8-я по Пятидесятнице. Сщмч. Панкратия, еп. Тавроменийского. Сщмч. Кирилла, еп. Гортинского. Прмчч. Патермуфия, Коприя и мч. Александра. Прпп. Патермуфия и Коприя. Свт. Феодора, еп. Едесского.
Кипрской в с. Стромынь и Колочской икон Божией Матери.

Старый стиль 9 июля

ИЮЛЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.16
Заход	21.54
Долгота дня	16.38

◐ЛУНА	
Восход	15.00
Заход	23.44
Перв. четв.	10.29

22

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Суп с цветной капустой

Для приготовления супа *на 1,5–2 литра воды потребуется 2 головки цветной капусты среднего размера, 2 шт. моркови, 1 луковица, 1 столовая ложка риса, 1 пучок зелени, 1 столовая ложка растительного масла.*



Цветную капусту тщательно промыть, разобрать на мелкие кочешки, а крупные разрезать на 2-4 части. Морковь очистить, промыть и нарезать тонкими кружочками. Лук очистить и нарезать мелкими кусочками. Вскипятить воду или овощной отвар, добавить в него приготовленные овощи, довести до кипения. Затем промыть рис и опустить в кипящий овощной бульон. Варить примерно 15-20 минут. Перед окончанием варки засыпать в суп мелко нарезанную зелень, заправить растительным маслом.

2007

Седмица 9-я по Пятидесятнице. **Положение честно́й ризы Господа нашего Иисуса Христа в Москве.** Мучеников 45-ти в Никополе Армянском. **Прп. Антония Печерского, Киевского.** Сщмч. Петра пресвитера. Прп. Силуана Печерского. Мч. Аполлония. Мчч. Вианора и Силуана. Преподобных пустынников египетских, огнем и дымом уморенных.

Коневской иконы Божией Матери.

Старый стиль 10 июля

ИЮЛЬ

23

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.17
Заход	21.53
Долгота дня	16.36

◐ ЛУНА	
Восход	16.20
Заход	23.55
Луна растет	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Перец фаршированный

Для приготовления потребуется *5 зеленых сладких перцев, 5 шт. моркови, 2 зеленых помидора, по 1 столовой ложке измельченных петрушки и лука, 2 столовые ложки растительного масла, сахар, соль, перец по вкусу.*

Морковь, петрушку, лук нарезать соломкой и обжарить. Добавить мелко нарезанные зеленые помидоры, сахар, соль, перец по вкусу и тушить до готовности.

Взять несколько сладких зеленых перцев, наполнить их овощным фаршем, уложить в глубокую кастрюлю и потушить в небольшом количестве воды. Перед подачей полить лимонным соком с уксусом.

Закуска овощная

1 банка зеленого горошка, половина кочана капусты, 2 вареные свеклы, зелень лука, петрушки, укропа, соль.

Шинкуют соломкой капусту, морковь, свеклу, зеленый лук, петрушку, укроп. Эту смесь заливают банкой зеленого горошка, солят по вкусу.

2007

Воспоминание чуда вмц. Евфимии всехвальной. **Равноап. Ольги, вел. княгини Российской, во Святом Крещении Елены.** Мч. Киндея пресвитера.

Ржевской, или Оковецкой, и Борколабовской икон Божией Матери.

Старый стиль 11 июля

ИЮЛЬ

☉СОЛНЦЕ	
Восход	05.19
Заход	21.51
Долгота дня	16.32

ОЛУНА	
Восход	17.41
Заход	–
Луна растет	

24

ВТОРНИК

Фасоль стручковая, тушенная с овощами

Для приготовления потребуется *на 1 кг стручков фасоли 2 луковицы, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 5 зубчиков чеснока, 100 мл воды, 6 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка муки, 4 помидора, 1 столовая ложка яблочного уксуса, соль и специи по вкусу.*

Стручки фасоли перебрать, промыть в проточной воде и нарезать. Добавить мелко нарезанные лук, морковь, корень сельдерея, истолченный с солью чеснок и посолить по вкусу. Развести на сковороде муку в небольшом количестве воды и растительного масла с уксусом, прогреть и влить в приготовленную фасоль. Посыпать мелко нарезанной зеленью, уложить сверху кружочки нарезанных помидоров, полить растительным маслом и довести на слабом огне до готовности.

2007

Мчч. Прокла и Илария. Прп. Михаила Малеина́. Мчч. Феодора варяга и сына его Иоанна. Прп. Арсения Новгородского. Прп. Симона Воломского. Мц. Голиндухи, во Святом Крещении Марии. Прпп. Иоанна и Гавриила Святогорцев.

Иконы Божией Матери «Троеручица».

Старый стиль 12 июля

День постный
Пища без масла

ИЮЛЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.21
Заход	21.49
Долгота дня	16.28

○ЛУНА	
Заход	00.11
Восход	19.00
Луна растет	

25

СРЕДА

Смоква малиновая



5 кг спелых ягод малины засыпают послойно 3 кг сахарного песка. Через 4 часа всю массу помещают в кастрюлю и, помешивая, варят на слабом огне. Часть сока (примерно литр) можно слить в стерильные бутылки, вынутые из кипятка, закрыть их стерильными пробками, обвязать горлышко шпагатом и пастеризовать при температуре 750 полчаса. Вынутые из кастрюли бутылки кладут набок до полного охлаждения. Ягоды уваривают, беспрерывно помешивая, до момента, когда масса будет отделяться от дна.

Плоское блюдо смачивают холодной водой, выкладывают на него сваренную смокву, разравнивают ножом и охлаждают. Когда масса подсохнет, ее разрезают на квадратики, ромбики, полоски и укладывают, пересыпая сахарной пудрой, в стеклянные банки.

2007

Собор Архангела Гавриила.
Прп. Стефана Савваита.
Свт. Иулиана, еп. Кеноманийского.
Мч. Серапиона. Мч. Маркиана.

Старый стиль 13 июля

ИЮЛЬ

26

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.23
Заход	21.48
Долгота дня	16.25

○ЛУНА	
Заход	00.37
Восход	20.09
Луна растет	

ЧЕТВЕРГ

Борщ летний

Для приготовления *на 1 л кипятка потребуется 4 шт. молодой свеклы с ботвой, 4 картофелины, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 небольшой кабачок, пучок зеленого лука, 2 помидора среднего размера, соль и пряности по вкусу, 1 столовая ложка растительного масла.*

Молодую свеклу помыть, очистить, нарезать соломкой. Промыть листья и стебли, мелко их нарезать. Вскипятить воду в кастрюле, посолить и положить нарезанную свеклу со стеблями, добавить предварительно очищенную и натертую на крупной терке морковь, варить 15 минут. Затем добавить нарезанные и ошпаренные листья свеклы, очищенный и нарезанный кубиками кабачок, помидоры, картофель, зеленый лук, соль и пряности по вкусу. Заправить борщ растительным маслом, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

2007

Ап. от 70-ти Акилы. Сщмч. Константина пресвитера. Прп. Стефана Махрищского. Мч. Иуста. Прп. Еллия монаха. Прп. Онисима чудотворца. Мч. Иоанна Мервского.

Старый стиль 14 июля

День постный
Пища без масла

ИЮЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.24
Заход	21.46
Долгота дня	16.22

○ ЛУНА	
Заход	01.20
Восход	21.00
Луна растет	

27

ПЯТНИЦА

Кисель вишневый с ликером

Для приготовления потребуется *на 1 кг вишни, 1,5 стакана вишневого сока, половина стакана сахарного песка, 2 столовые ложки картофельного крахмала, ванилин, корица – по вкусу, 4 столовые ложки ликера («Амаретто»).*

Вишню перебрать, промыть, очистить от плодоножек, удалить косточки. Залить ягоды стаканом холодной воды, добавить сахарный песок, ванилин, специи и варить 15 минут. Процедить отвар через мелкое сито, дать стечь жидкости в кастрюлю, в которую отжать вареные ягоды вишни.

Растворить картофельный крахмал с небольшим количеством холодной воды и при постоянном помешивании влить в вишневый отвар. Добавить вишневый сок, ликер, перемешать и поставить в холодильник на 3 часа.

Охлажденный кисель разлить по бокалам, украсить дольками лимона.

2007

Мчч. Кирика и Иулитты.
Равноап. вел. князя Владимира, во Святом Крещении Василия.
Мч. Авудима.

Старый стиль 15 июля

ИЮЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.26
Заход	21.44
Долгота дня	16.18

○ ЛУНА	
Заход	02.25
Восход	21.34
Луна растет	

28

СУББОТА

Кабачки фаршированные грибами

Для приготовления потребуются: *кабачки небольшого размера – 5 шт., рис – 1 стакан, репчатый лук – 2 шт., свежие грибы – 500 г, растительное масло – 1 стакан, кетчуп – 2 столовые ложки, сахар – 2 чайные ложки, яблочный уксус – 0,5 стакана, мелкорубленая зелень петрушки и укропа – 1–2 ст. ложки, черный молотый перец, соль.*

Рис хорошо промыть, всыпать в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, сварить до мягкости, откинуть на дуршлаг и промыть. Свежие грибы вымыть, очистить, опустить в крутой кипяток и проварить в течение 5 минут, затем откинуть на сито и еще раз промыть. Подготовленные грибы нарезать соломкой и поджарить на растительном масле. Отдельно от грибов, также на растительном масле, поджарить очищенный и мелко нарезанный репчатый лук. Жареные грибы перемешать с луком, посолить, заправить томатным пюре, молотым черным перцем, солью и тушить еще 5 минут.

(Окончание см. лист 29 июля)

2007

Неделя 9-я по Пятидесятнице. **Память святых отцов шести Вселенских Соборов.** Сщмч. Афиногена епископа и десяти учеников его. Блж. Матроны Анемнясевской, исп.; сщмч. Иакова, архиеп. Барнаульского, и иже с ним. Мч. Павла и мцц. Алевтины (Валентины) и Хионии. Мч. Антиоха врача. Мц. Иулии девы.

Чирской (Псковской) иконы Божией Матери.

Старый стиль 16 июля

ИЮЛЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.28
Заход	21.42
Долгота дня	16.14

○ЛУНА	
Заход	03.48
Восход	21.55
Луна растет	

29

ВОСКРЕСЕНЬЕ

(Начало см. лист 28 июля)

Готовые грибы и лук тщательно перемешать с вареным рисом и мелкорубленой зеленью. Кабачки (небольшого размера) вымыть, разрезать поперек на половинки и вынуть ложкой часть мякоти с семенами. Затем кабачки снова вымыть, наполнить фаршем и обжарить со всех сторон на растительном масле. Подготовленные кабачки уложить рядами в глубокую кастрюлю (или сотейник), перекладывая промежутки между половинками кабачков измельченной мякотью, выбранной из их середины. Затем залить подготовленные кабачки яблочным уксусом, смешанным с растительным маслом и сахаром так, чтобы он покрыл овощи до середины. Кастрюлю плотно накрыть крышкой и тушить на медленном огне около 40 минут. При подаче на стол кабачки полить соусом или бульоном, образовавшимся при тушении.

2007

Седмица 10-я по Пятидесятнице.
Вмц. Марины (Маргариты). Прп. Иринарха Соловецкого. Перенесение мощей прп. Лазаря Галисийского. Прп. Леонида Устьнедумского.
Святогорской иконы Божией Матери.

Старый стиль 17 июля

ИЮЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.30
Заход	21.40
Долгота дня	16.10

○ ЛУНА	
Заход	05.20
Восход	22.08
Полнолуние	04.50

30

ПОНЕДЕЛЬНИК

Томатная паста

Пропустить через мясорубку 3 кг помидоров, 3 больших яблока, 3 больших очищенных от семян стручка сладкого перца, 1 стручок горького перца. Добавить 20 гвоздичек, 3 ст. ложки сухого базилика, 0,5 ч.ложки корицы, 0,5 ч.ложки горького черного перца, 1 ч.ложку лимонной кислоты, 1 стакан сахара, 2 ст.ложки соли, измельченный мускатный орех на кончике ножа. Варить 1,5–2 часа, остудить, протереть через сито, довести до кипения, расфасовать в стерилизованные бутылки, герметично укупорить.

Чеснок с томатом

Для приготовления потребуется: *4 кг красных помидоров, 2,5 кг сладкого перца, 1 ст. очищенных зубков чеснока, 80 г сахара, 2–2,5 ст.ложки соли, 0,5 ст. подсолнечного масла, 1 ст.ложка 9%-ного уксуса.*

Помидоры пропустить через мясорубку, чеснок – через чесночницу, перец нарезать кубиками. Варить с солью, сахаром и уксусом полчаса от начала кипения. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

2007

Мч. Емилиана. Мч. Иакинфа Амастридского. Прмч. Аполлинария. Прп. Иоанна Многострадального, Печерского. Прп. Памвы затворника Печерского. Прп. Памвы пустынника.

Старый стиль 18 июля

ИЮЛЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.32
Заход	21.38
Долгота дня	16.06

○ ЛУНА	
Заход	06.54
Восход	22.17
Луна убывает	

31

ВТОРНИК

Салат из свежих грибов

Для приготовления *на 400 г свежих грибов потребуется луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль, перец и зеленый лук – по вкусу.*

Грибы очистить, промыть, нарезать на кусочки, затем тушить около часа в собственном соку, пока сок не испарится, охладить. После этого грибы шинкуют (лучше порубить их тяпкой в деревянном корытце), смешивают с измельченным луком, слегка поджаренным на растительном масле. Лук должен быть светло-золотистого цвета (не допускайте его подгорания!). Смесь заправляют, добавляют растительное масло, сок лимона, соль и перец, сверху посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

АВГУСТ · 2007					
Понедельник		6	13	20	27
Вторник		7	14	21	28
Среда	1	8	15	22	29
Четверг	2	9	16	23	30
Пятница	3	10	17	24	31
Суббота	4	11	18	25	
Воскресенье	5	12	19	26	

1 августа	Обре́тение мощей преподобного Серафима Саровского.
2 августа	Пророка Илии.
5 августа	Неделя 10-я по Пятидесятнице. Почаевской иконы Божией Матери.
6 августа	Происхождение честны́х древ Креста Господня.
9 августа	Великомученика и целителя Пантелеимона.
10 августа	Смоленской иконы Божией Матери.
12 августа	Неделя 11-я по Пятидесятнице.
19 августа	Неделя 12-я по Пятидесятнице. **ПРЕОБРАЖЕНИЕ ГОСПОДНЕ**
26 августа	Неделя 13-я по Пятидесятнице.
28 августа	**УСПЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ**

2007

Прп. Макрины, сестры свт. Василия Великого. **Обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца.** Блгв. кн. Романа (Олеговича) Рязанского. Прп. Паисия Печерского. Блж. Стефана и матери его Милицы, Сербских.

Старый стиль 19 июля

День постный
Пища без масла

АВГУСТ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.33
Заход	21.36
Долгота дня	16.03

○ ЛУНА	
Заход	08.27
Восход	22.25
Луна убывает	

1

СРЕДА

Ботвинья

Для приготовления потребуется: *квас – 1 л, щавель – 400 г, крапива – 300 г, молодая свекла с ботвой – 3 шт., свежие огурцы – 2 шт., зеленый лук – 50 г, тертый хрен – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, готовая горчица – 1–2 ч. ложки, лимон – 0,5 шт., мелко рубленная зелень укропа – 1–2 ст. ложки, соль – 1 ч. ложка, рыбное филе – 0,5 кг, раки – 4 шт., лед.*

Ботву молодой свеклы отделить от корнеплодов и хорошо промыть обе части растения. Затем и ботву, и корнеплоды положить в разные емкости и припустить с небольшим количеством воды. Целые листья щавеля отварить не более 3 минут. Молодую крапиву несколько раз промыть в холодной воде, затем положить в дуршлаг и ошпарить крутым кипятком. Зеленый лук и укроп тщательно вымыть, мелко нашинковать и перетереть с солью. Затем соединить с мелко рубленной зеленой массой из вареного щавеля, крапивы и свекольной ботвы.

(Окончание см. лист 2 августа)

2007

Пророка Илии. Сщмчч. Константина и Николая пресвитеров; сщмчч. Александра, Георгия, Иоанна, Сергия и Феодора пресвитеров, прмчч. Тихона, Георгия, Космы, мчч. Евфимия и Петра. Прп. Аврамия Галичского, Чухломского. Обре́тение мощей прмч. Афанасия Брестского.

Чухломской, или Галичской, и Абалацкой («Зна́мение») икон Божией Матери.

Старый стиль 20 июля

АВГУСТ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.35
Заход	21.35
Долгота дня	16.00

○ ЛУНА	
Заход	09.58
Восход	22.32
Луна убывает	

2

ЧЕТВЕРГ

(Начало см. лист 1 августа)
Ботвичную массу осторожно перемешать и добавить к ней мелко нашинкованные корнеплоды свеклы. Острым ножом срезать с лимона цедру, измельчить и перетереть с сахаром. Затем добавить хрен, горчицу, лимонный сок, 1–2 ст. ложки кваса и тщательно все перемешать. Заправить квасом полученной смесью. Зеленую ботвичную массу осторожно переложить в эмалированную кастрюлю, залить приправленным квасом, добавить мелко нарезанные свежие огурцы и убрать в холодильник на 15–20 минут, для настаивания. Рыбное филе отварить в кипящей подсоленной воде, приправленной лавровым листом, укропом, репчатым луком и горошинами черного перца. Тем же способом отваривают и раков. Ботвинью подают на стол в трех тарелках: в одну наливают жидкую часть, в другую кладут куски рыбного филе и раков, а в третьей подают лед. К этому блюду подходит только ржаной хлеб.

2007

Пророка Иезекииля. Прпп. Симеона, Христа ради юродивого, и Иоанна, спостника его. Сщмч. Петра пресвитера. Прпп. Онуфрия молчаливого и Онисима затворника, Печерских.

Старый стиль 21 июля

День постный
Пища без масла

АВГУСТ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.37
Заход	21.33
Долгота дня	15.56

3

○ ЛУНА	
Заход	11.30
Восход	22.39
Луна убывает	

ПЯТНИЦА

Огурцы на нашем столе

Огурцы содержат большое количество воды (до 95,5%), а также в небольших количествах углеводы, белки, витамины и минеральные соли. Наличие солей цинка способствует нормальной функции поджелудочной железы.

В пищевом отношении огурцы представляют собой приятный вкусовой продукт. Их широко применяют в кулинарии как в свежем, так и в соленом виде для приготовления салатов, гарниров, рассольников.

Для приготовления блюд берут свежие огурцы правильной формы, с плотной кожицей и недоразвитыми семенами. Если огурцы имеют горький привкус, то с них снимают кожицу.

Для засолки также используют огурцы небольших размеров и правильной формы. Горькие огурцы при консервировании теряют неприятный привкус спустя один-два месяца, иногда и раньше.

2007

Мироносицы равноап. Марии Магдалины. Перенесение мощей сщмч. Фоки. Сщмч. Михаила пресвитера; сщмч. Алексия пресвитера. Преставление прп. Корнилия Переяславского.

Старый стиль 22 июля

АВГУСТ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.39
Заход	21.30
Долгота дня	15.51

ОЛУНА	
Заход	13.03
Восход	22.47
Луна убывает	

4

СУББОТА

Тыква с овощами

Для приготовления потребуется *тыквы – 250 г, по 1 шт. моркови, репчатого лука, корня петрушки, столовая ложка растительного масла, чайная ложка томатной пасты, столовая ложка муки, мелко нарезанная зелень.*

Тыкву очистить от кожицы и семян, промыть, нарезать ровными дольками, опустить на несколько секунд в кипящую воду, дать стечь воде, обвалять в муке, посолить, обжарить.

Морковь, лук, корни петрушки очистить, нашинковать и тушить с растительным маслом до готовности. Затем добавить томатную пасту (или кетчуп), посолить и тщательно перемешать. Обжаренную тыкву подавать вместе с тушеными овощами в горячем виде, предварительно посыпав свежей нарезанной зеленью. Блюдо можно украсить ломтиками помидоров и огурцов (свежих или соленых).

2007

Неделя 10-я по Пятидесятнице.
Почаевской иконы Божией Матери. Мчч. Трофима, Феофила и с ними 13-ти мучеников. Сщмч. Аполлинария, еп. Равеннийского. **Собор Смоленских святых.**
Иконы Божией Матери, именуемой «Всех скорбящих Радость» (с грошиками).

Старый стиль 23 июля

АВГУСТ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	05.41
Заход	21.28
Долгота дня	15.47

5

◑ЛУНА	
Заход	14.39
Восход	22.58
Луна убывает	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Котлеты рисовые

Для приготовления рисовых котлет *потребуется на 1 стакан риса 4 столовые ложки растительного масла, 100 г белых толченых сухарей.*

Для приготовления соуса *потребуется 4 гриба, луковица, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г изюма, столовая ложка лимонного сока, соль и сахар по вкусу.*

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть и дать стечь воде. Вареный рис переложить в кастрюлю, слегка помять, полить 1 столовой ложкой растительного масла и дать остыть. Из этой массы разделать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить. Сварить грибы в 100 мл воды, добавить в отвар обжаренный с мукой лук, вареный изюм, влить лимонный сок, добавить соль и сахар по вкусу.

2007

Седмица 11-я по Пятидесятнице.
Мц. Христины. **Мчч. блгвв. кнн. Бориса и Глеба, во Святом Крещении Романа и Давида.** Сщмч. Алфея диакона. Свв. Николая и Иоанна испп., пресвитеров. Прп. Поликарпа, архим. Печерского.

Старый стиль 24 июля

АВГУСТ

6

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.43
Заход	21.26
Долгота дня	15.43

◑ ЛУНА	
Заход	16.16
Восход	23.15
Посл. четв.	01.22

ПОНЕДЕЛЬНИК

Огурцы малосольные консервированные

***Для приготовления потребуется** на 4-5-литровую емкость с огурцами – 50 г пряной зелени, 10 г хрена, 4 зубчика чеснока. Для рассола на 1 литр воды – 50 г соли.*

Подготовленные огурцы уложить в кастрюлю, залить прокипяченным и охлажденным рассолом, закрыть тканью и выдержать в комнате 3-4 дня. Когда рассол приобретет приятно-кисловатый вкус, снять ткань, слить рассол в другую посуду. Огурцы промыть и уложить в банку со свежей зеленью. Слитый рассол прокипятить, образующуюся пену снять. Кипящим рассолом залить огурцы, не доливая 3-4 см до края, накрыть прокипяченной крышкой, простерилизовать литровые банки – 15, 3-литровые – 25 минут. Затем банки закатать, поставив вверх дном, охладить. Рассол сначала будет мутным, потом осветлится.

2007

Успение прав. Анны, матери Пресвятой Богородицы. Свв. жен Олимпиады диаконисы и Евпраксии девы, Тавеннской. Прп. Макария Желтоводского, Унженского. Сщмч. Александра пресвитера. Память V Вселенского Собора.

Старый стиль 25 июля

АВГУСТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.45
Заход	21.24
Долгота дня	15.39

◑ ЛУНА	
Заход	17.51
Восход	23.43
Луна убывает	

7

ВТОРНИК

Перец, фаршированный овощами, в томатном соусе

Для приготовления потребуется *200 г сладкого перца, 50 г капусты белокочанной, 30 г репчатого лука, 50 г моркови, 10 г томатной пасты, 15 г растительного масла, 5 г зелени.*

Для соуса: *50 г кетчупа, столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка муки, половина чайной ложки сахара, соль по вкусу.*

Сладкий перец промыть, очистить, удалить плодоножку и сердцевину. Перец опустить в кипящую воду на 2-3 минуты, откинуть на дуршлаг.

Приготовить фарш: нашинковать капусту, протереть с солью и припустить. Лук и морковь мелко нарезать, обжарить с томатной пастой (или кетчупом), смешать с капустой.

Подготовленные стручки перца наполнить фаршем, уложить в один ряд в неглубокую кастрюлю, залить соусом и поставить в духовой шкаф. Перед подачей посыпать зеленью.

Приготовление соуса: кетчуп смешать с растительным маслом, смешать с мукой, сахаром и солью, прокипятить, процедить через сито.

2007

Сщмчч. Ермолая, Ермиппа и Ермократа, иереев Никомидийских.
Прп. Моисея Угрина, Печерского.
Прмц. Параскевы.

Старый стиль 26 июля

День постный
Пища без масла

АВГУСТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.46
Заход	21.22
Долгота дня	15.36

◐ ЛУНА	
Заход	19.11
Восход	–
Луна убывает	

8

СРЕДА

Соленые рыжики

Для приготовления потребуется: *свежие рыжики – 1 ведро, соль – 1,5–2 стакана.*

Свежесобранные рыжики очистить, обтереть чистой марлей, но не мыть. Затем сложить плотными рядами в эмалированную емкость (кастрюлю или ведро) шляпками вниз, пересыпая каждый ряд солью. Сверху положить деревянный кружок с гнетом. Спустя 1–2 недели рыжики дадут сок, в котором их можно хранить всю зиму, поставив емкость с солеными грибами в сухое и прохладное место. Этот способ заготовки замечателен тем, что по мере усола грибов в емкость сверху можно докладывать новые ряды рыжиков, так же пересыпая их солью.

Совет. Не допускайте замораживания рыжиков в рассоле, иначе, растаяв, они раскрошатся. Для избежания плесени кружок под гнетом оберните чистой хлопчатобумажной тканью.

2007

Вмч. и целителя Пантелеймона. Прп. Германа Аляскинского. Сщмч. Амвросия, еп. Сарапульского. Блж. Николая Кочанова, Христа ради юродивого, Новгородского. Прп. Анфисы исп., игумении, и 90 сестер ее. Равноапп. Климента, еп. Охридского, Наума, Саввы, Горазда и Ангеляра.

Старый стиль 27 июля

АВГУСТ

9

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.48
Заход	21.20
Долгота дня	15.32

● ЛУНА	
Восход	00.30
Заход	20.07
Луна убывает	

ЧЕТВЕРГ

Огурцы крепкого засола

Отобрать, помыть и обсушить на чистом полотенце огурцы среднего размера. Тем временем пропарить банки, на дно положить помытую и нарубленную зелень – укроп, чеснок, листья хрена, смородины, вишни, дуба. Уложить огурцы в банку, обдать кипятком. Залить банки кипятком и через пару минут слить, а затем залить не очень горячим рассолом, сваренным из расчета 80 г соли на 1 литр воды. Не спешите закрывать банки – пусть 2-3 дня огурчики подсолятся. Затем соберите чистой ложкой пузырьки воздуха (аккуратно покачайте банку, чтобы они вышли со дна). Оставшимся рассолом наполните банки до краев. Пропастеризуйте их 20-30 минут и только теперь пропаренными крышками закатайте банки.

2007

Смоленской иконы Божией Матери, именуемой «Одигитрия». Апп. от 70-ти Прохора, Никанора, Тимона и Пармена. Свт. Питирима, еп. Тамбовского. **Собор Тамбовских святых.** Прп. Моисея Печерского.

Гребневской, Костромской и «Умиление» Серафимо-Дивеевской икон Божией Матери. Чтимые списки со Смоленской иконы Божией Матери.

Старый стиль 28 июля

День постный
Пища без масла

АВГУСТ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.50
Заход	21.18
Долгота дня	15.28

● ЛУНА	
Восход	01.40
Заход	20.42
Луна убывает	

10

ПЯТНИЦА

Солим кабачки

Для приготовления потребуется: *кабачки – 10 кг, листья хрена – 20 шт., стебли укропа с зонтиками – 15 шт., чеснок – 5 головок, красный горький перец – 2 стручка, сельдерей –20 веточек, листья вишни – 100 шт., листья черной смородины – 50 шт., вода – 5 л, эстрагон – 5 пучков, соль – 2 стакана.*

Средние кабачки вымыть, срезать плодоножки и хвостики и наколоть в нескольких местах. На дно бочки уложить треть пряностей. Сверху на них плотно уложить ряд кабачков. Часть оставшихся пряностей уложить в середину бочки, а другой частью накрыть кабачки сверху. Соль растворить в кипяченой воде, залить кабачки и оставить в теплом месте на 2 дня для начала брожения. Затем спустить бочку в погреб и долить рассол так, чтобы он полностью покрывал овощи.

Совет. Для защиты от плесени крышку бочки оберните чистой хлопчатобумажной тканью. Через месяц соленые кабачки готовы. Их следует быстро реализовать, т.к. они долго не хранятся.

2007

Мч. Каллиника. Прмчч. Серафима и Феогноста. Мц. Серафимы девы. Мц. Феодотии и трех чад ее. Прпп. Константина и Космы Косинских, Старорусских. Прмч. Михаила. Мч. Евстафия Мцхетского.

Старый стиль 29 июля

АВГУСТ

11

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.52
Заход	21.15
Долгота дня	15.23

● ЛУНА	
Восход	03.06
Заход	21.02
Луна убывает	

СУББОТА

Помидоры с фаршем из креветок

Для приготовления потребуется: *спелые помидоры – 10 шт., свежие креветки – 0,5 кг, рис – 0,5 стакана, репчатый лук – 1 шт., мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 1 столовая ложка, сладкий красный молотый перец – 2 чайные ложки, лимонный сок или винный уксус – 2 столовые ложки, растительное масло – 4 столовые ложки, черный перец горошком – 6 шт., лавровый лист – 2 шт., соль.*

Свежие креветки отварить в кипящей подсоленной воде, приправленной горошинами черного перца и лавровым листом. Затем очистить от панцирей и мелко изрубить. Отдельно от креветок отварить рис до полуготовности, откинуть крупу на дуршлаг и промыть холодной водой. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и бланшировать в кипящей воде до прозрачности.

(Окончание см. лист 12 августа)

2007

Неделя 11-я по Пятидесятнице. Апп. от 70-ти Силы, Силуана, Крискента, Епенета и Андроника. Мч. Иоанна Воина. Обре́тение мощей прп. Германа Соловецкого. Сщмч. Валентина (Уалентина) епископа и трех учеников его. Прп. Анатолия Оптинского, Младшего.

Старый стиль 30 июля

АВГУСТ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.54
Заход	21.13
Долгота дня	15.19

● ЛУНА	
Восход	04.37
Заход	21.14
Луна убывает	

12

ВОСКРЕСЕНЬЕ

(Начало см. лист 11 августа)
Отваренный рис, нарезанные креветки и бланшированный лук сложить в глубокую миску, посолить, приправить мелкорубленой пряной зеленью, молотым сладким красным перцем и тщательно перемешать. Готовый фарш заправить смесью из 1 столовой ложки растительного масла и лимонного сока.

Спелые помидоры вымыть, осторожно срезать верхушки с плодоножкой и вынуть мякоть с семенами. Затем заполнить получившиеся углубления фаршем из риса и креветок, накрыть помидоры срезанными верхушками, сбрызнуть растительным маслом, смешанным с лимонным соком, выложить на противень и запечь в духовке. Готовые фаршированные помидоры с креветками подать на стол в качестве горячей закуски.

2007

Седмица 12-я по Пятидесятнице. Предпразднство Происхождения честны́х древ Животворящего Креста Господня. Прав. Евдокима Каппадокиянина. Сщмч. Вениамина, митр. Петроградского, и иже с ним сщмч. архим. Сергия и мчч. Юрия и Иоанна. Сщмч. Николая пресвитера; свт. Василия исп., еп. Кинешемского. Мц. Иулитты.

Старый стиль 31 июля

Заговенье на Успенский пост

АВГУСТ

13

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	05.56
Заход	21.11
Долгота дня	15.15

● ЛУНА	
Восход	06.06
Заход	21.23
Новолуние	02.04

ПОНЕДЕЛЬНИК

Из капусты кольраби

В стерилизованные литровые банки влить 1-2 ст.ложки растительного масла, положить 1-2 лавровых листа, 5-6 горошин душистого перца, кружочки моркови, полоски сладкого перца и дольки капусты кольраби. Залить кипящим маринадом, стерилизовать 10 мин., закатать, укутать.

Маринад: *2 л воды, 3 ст.ложки соли, 4 ст.ложки сахара, 2 ч.ложки уксусной эссенции.*

Зеленые помидоры

Вымыть зеленые помидоры, надрезать до половины. Корень хрена пропустить через мясорубку, чеснок – через чесночницу, петрушку и укроп мелко нарезать (пропорции пряностей – по вкусу).

Начинку перемешать и заполнить разрезы помидоров. На дно 3-литровой банки всыпать 2 ст.ложки соли, 3 ст.ложки сахара, положить помидоры. Залить кипятком и стерилизовать 30 мин. Влить 1 ч.ложку уксусной эссенции, закатать, укутать.

2007

Происхождение (изнесение) честных древ Животворящего Креста Господня. Праздество Всемилостивому Спасу и Пресвятой Богородице. Семи мучеников Маккавеев, матери их Соломонии и учителя их Елеазара. Сщмч. Димитрия пресвитера; прп. Александра исп.

Старый стиль 1 августа

Успенский пост
Пища без масла

АВГУСТ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	05.58
Заход	21.09
Долгота дня	15.11

● ЛУНА	
Восход	07.30
Заход	21.29
Луна растет	

14

ВТОРНИК

Огурцы и помидоры в желатине

***Для приготовления консервированных овощей** на 10 литровых банок потребуется на 2 литра воды по 120 г соли и сахара, 200 г 9%-ного уксуса.*

На каждый стакан маринада 3 столовые ложки сухого желатина.

Банки простерилизовать. На дно каждой положить лавровый лист, нарезанный кольцами репчатый лук, гвоздику, черный перец горошком. Помидоры и огурцы нарезать кружками, сладкий перец – кольцами.

В банке все овощи укладывать послойно плотно. Замоченный предварительно в небольшом количестве воды желатин растворить в маринаде и довести его до кипения, но не кипятить. Банки залить маринадом, накрыть их прокипяченными крышками, поставить стерилизовать на 1 час. Затем банки закатать и перевернуть для охлаждения.

2007

Перенесение из Иерусалима в Константинополь мощей первомч. архидиакона Стефана и обретение мощей правв. Никодима, Гамалиила и сына его Авива. Блж. Василия, Христа ради юродивого, Московского чудотворца. Сщмч. Стефана, папы Римского, иже с ним.

Старый стиль 2 августа

Успенский пост
Пища без масла

АВГУСТ

15

СРЕДА

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.00
Заход	21.06
Долгота дня	15.06

● ЛУНА	
Восход	08.50
Заход	21.35
Луна растет	

Помидоры в собственном соку

***Для приготовления потребуется** 3 кг зрелых мелких помидоров, 2 кг крупных зрелых помидоров, 80 г соли, 50 г сахара.*

Мелкие помидоры вымыть, наколоть в нескольких местах заостренной палочкой, плотно уложить в банки. Крупные помидоры разрезать и разогреть в эмалированной кастрюле. Горячую массу протереть через редкое сито или дуршлаг, растворить в ней соль, сахар и залить помидоры в банках. Пастеризовать 25-30 минут и закатать. В дальнейшем при использовании консервированных помидоров из заливки можно приготовить томатный напиток, предварительно разбавив кипяченой водой. Из плодов можно приготовить салат, соус, томатный суп.

2007

Прпп. Исаакия, Далмата и Фавста.
Прп. Антония Римлянина, Новгородского чудотворца.
Мч. Раждена перса. Прп. Космы отшельника.

Старый стиль 3 августа

Успенский пост
Пища без масла

АВГУСТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.02
Заход	21.04
Долгота дня	15.02

● ЛУНА	
Восход	10.07
Заход	21.40
Луна растет	

16

ЧЕТВЕРГ

Пирог ягодный открытый

Для приготовления открытого пирога потребуется *700 г муки, 0,5 л воды, 1 чайная ложка соли, 1 стакан сахара, 20 г дрожжей, 2 столовые ложки растительного масла.* ***Для начинки:*** *1 кг сладких ягод, 150 г сахара.*

Приготовить дрожжевое тесто. Раскатать тесто в виде овала, положить на противень, расправить, наколоть по всей поверхности вилкой. Сверху положить ягоды, пересыпанные сахаром, аккуратно загнуть края. Пирог украсить сверху полосками теста, посыпать корицей или маком.

Пирог выпекать при температуре 180-200°С до образования румяной корочки. Готовый пирог смазать растительным маслом и полить горячим сиропом. Пирог подавать к столу охлажденным.

2007

Семи отроко́в, иже во Ефесе: Максимилиана, Иамвлиха, Мартиниана, Иоанна, Дионисия, Ексакустодиана (Константина) и Антонина. Прмч. Михаила, мчч. Симеона и Димитрия. Прмц. Евдокии. Мч. Елевферия.

Старый стиль 4 августа

Успенский пост
Пища без масла

АВГУСТ

17

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.04
Заход	21.02
Долгота дня	14.58

● ЛУНА	
Восход	11.24
Заход	21.46
Луна растет	

ПЯТНИЦА

Цукаты из айвы и кабачков

***Для приготовления потребуется** 500 г японской айвы, 300 г кабачков, 1 кг сахара, 2,5 стакана воды.*

Зрелые плоды айвы тщательно промыть, очистить от кожицы и, вырезав сердцевину, нарезать тонкими дольками. Молодые кабачки очистить от семян и кожицы, нарезать маленькими кубиками. Сварить из сахара и воды сироп, положить в него кабачки и айву.

Доведя до кипения, снять с огня и отставить на 4–5 часов. Потом еще два раза повторить эту процедуру, давая каждый раз сиропу остыть. Последний раз варить до готовности, вынуть айву и кабачки, дать стечь сиропу, плоды обсушить, обсыпать сахарной пудрой и хранить в закрытой посуде при комнатной температуре.

2007

Предпразднство Преображения Господня. Мч. Евсигния. Мцц. Евдокии, Дарии, Дарии и Марии; сщмч. Симона, еп. Уфимского. Прп. Иова Ущельского. Сщмчч. Анфира и Фавия. Мч. Понтия Римлянина. Прав. Нонны.

Старый стиль 5 августа

Успенский пост
Пища с маслом

АВГУСТ

18

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.06
Заход	20.59
Долгота дня	14.53

● ЛУНА	
Восход	12.41
Заход	21.52
Луна растет	

СУББОТА

Икра из сладкого перца

***Для приготовления потребуется** на 3 кг сладкого (болгарского) перца 250 г помидоров, 200 г моркови, 300 г лука репчатого, 250 г растительного масла, 1 корень петрушки, 3 столовые ложки 9%-ного уксуса, 1 столовая (с верхом) ложка соли, 1 чайная ложка черного молотого перца.*

Перцы вымыть, испечь в духовке, удалить семена и тонкую кожицу. Нарезать перец на дольки и пропустить через мясорубку или мелко посечь ножом. Морковь и корень петрушки очистить, нарезать кусочками и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Помидоры нарезать дольками и уварить в кастрюле с толстым дном до половины объема, добавить мелко нарезанную зелень, лук, морковь, перец, все хорошо перемешать, влить уксус, растительное масло, посыпать солью, специями и тушить 10 минут. Горячую массу разложить в стерилизованные банки и закатать.

Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа



Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа

ТРОПАРЬ, ГЛАС 7-й:

Преобрази́лся еси́ на горе́, Христе́ Бо́же, показа́вый ученико́м Твоим сла́ву Твою, я́коже мо́жа́ху; да возсия́ет и нам гре́шным Свет Твой присносу́щный, моли́твами Богородицы, Светода́вче, слава Тебе.

Перевод:

Ты, Христос Бог, преобразился на горе, показав ученикам Твоим славу Твою, насколько они могли ее видеть. Пусть и для нас, грешных, воссияет Твой вечный свет, по молитвам Богородицы. Податель света, слава Тебе!

2007

Неделя 12-я по Пятидесятнице.

Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа

Старый стиль 6 августа

На трапезе разрешается рыба

АВГУСТ 19

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.08
Заход	20.57
Долгота дня	14.49

◐ ЛУНА	
Восход	14.00
Заход	22.01
Луна растет	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Преображение Господне

Преображение Господне – праздник в честь Преображения Иисуса Христа перед учениками на горе Фавор, один из важнейших христианских праздников. О Преображении Господнем рассказывают три евангелиста – Матфей, Марк и Лука, рассказывают точно и ясно, ни в чем не противореча друг другу, но та тайна, которая всегда стоит за евангельским рассказом, здесь явственна и глубока.

Таинственное подтверждение Своей Божественной природы явил Иисус Христос ученикам на горе Фавор. И то учение, которое после того, «как воскрес Сын Человеческий», понесли в мир ученики-апостолы, христиане также воспринимали как тайну, требующую глубокой веры и любви.

Основное в Боге непостижимо, закрыто для людей, но этот истекающий Божественный Свет может быть воспринят ими – и его-то явил Иисус Христос в Своем Преображении.

2007

Седмица 13-я по Пятидесятнице. Попразднство Преображения Господня. Прмч. Дометия Персянина. **Обре́тение мощей свт. Митрофана, еп. Воронежского.** Прп. Антония Оптинского. Прпп. Пимена Многоболезненного и Пимена постника, Печерских. Прп. Меркурия Печерского. Сщмч. Александра и иных.

Старый стиль 7 августа

Успенский пост
Пища без масла

АВГУСТ

20

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.10
Заход	20.54
Долгота дня	14.44

◐ ЛУНА	
Восход	15.21
Заход	22.15
Луна растет	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Яблоки моченые

Для приготовления потребуется: *кислые яблоки – 10 кг, вода – 8 л, соль – 200 г, листья вишни – 100 шт., листья черной смородины – 50 шт., зелень эстрагона – 80 стеблей.*

Яблоки перебрать, вымыть, дать воде стечь, уложить рядами в бочонок. Третью часть пряностей уложить на дно бочонка, треть – в середину и третью покрыть яблоки сверху. Соль растворить в воде, вскипятить и снять пену. Затем рассол остудить и залить им уложенные яблоки. Спустить бочку в погреб и закрыть крышкой, обернутой чистой хлопчатобумажной тканью. Моченые яблоки будут готовы уже через 2–3 недели, но полной готовности они достигнут не ранее чем через месяц.

Совет. Можно также использовать стебли базилика или листья мяты, а в рассол добавить сахар из расчета 2 стакана на ведро воды.

2007

Свтт. Емилиана и Мирона. Сщмч. Никодима, архиеп. Костромского. Прп. Григория Синаита. Прп. Григория Печерского. **Перенесение мощей прпп. Зосимы и Савватия Соловецких.** Второе перенесение мощей прпп. Зосимы, Савватия и Германа Соловецких.

Толгской иконы Божией Матери.

Старый стиль 8 августа

Успенский пост
Пища без масла

АВГУСТ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.12
Заход	20.52
Долгота дня	14.40

◐ ЛУНА	
Восход	16.40
Заход	22.36
Перв. четв.	03.55

21

ВТОРНИК

Варенье яблочное

***Для приготовления потребуется** 1 кг яблок, 400 г сахара, 2,5 стакана воды.*

Для этого варенья годятся только кислые яблоки, лучше – «антоновка». Их следует разрезать на дольки, сложить в кастрюлю, залить водой. Варить под крышкой при слабом кипении 20-30 минут. Затем яблоки откинуть на сито и дать отвару стечь. В отвар положить сахар и варить сироп на слабом огне, изредка снимая пену. Для определения готовности желе взять на ложку сироп и, если при сливании с ложки капли сиропа будут остывать и удерживаться на ложке, желе готово. Оставшиеся вареные яблоки можно использовать для повидла или начинки. Желе разлить в прогретые стеклянные банки и закрыть пергаментом.

Совет: когда вы нарезаете яблоки, они быстро темнеют. Опускайте дольки яблок в подсоленную воду: они сохранят свой цвет.

2007

Апостола Матфия. Собор Соловецких святых. Мч. Антония Александрийского. Прп. Псоя Египетского. Мчч. Иулиана, Маркиана, Иоанна, Иакова, Алексия, Димитрия, Фотия, Петра, Леонтия, Марии патрикии и других.

Старый стиль 9 августа

Успенский пост
Пища без масла

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.13
Заход	20.50
Долгота дня	14.37

◐ ЛУНА	
Восход	17.54
Заход	23.10
Луна растет	

АВГУСТ

22

СРЕДА

Суп клубничный

Для приготовления потребуются: *ягоды клубники или садовой земляники – 750 г, сахар – 2–3 ст. ложки, апельсиновый сок по вкусу.*

Свежие ягоды клубники перебрать, переложить в дуршлаг и тщательно вымыть в холодной воде. Затем дать воде полностью стечь, а ягоды протереть сквозь сито. К клубничному пюре добавить сахар, перемешать и залить апельсиновым соком. Подать к столу, предварительно охладив в холодильнике.

Сыр яблочный

Кислые яблоки нарезать дольками и с небольшим количеством воды распарить в кастрюле под крышкой, затем протереть через сито или дуршлаг. Пюре подогреть и смешать с сахаром (1 кг сахара на 1 кг пюре). Варить, помешивая, до тех пор, пока масса не загустеет и будет отставать от ложки. Добавить по вкусу измельченную апельсиновую корочку, имбирь. Массу переложить в мокрую марлевую салфетку, перевязать и поместить под пресс. Через 2 дня сыр готов. Хранить в сухом месте.

2007

Мчч. архидиакона Лаврентия, Сикста папы, Феликиссима и Агапита диаконов, Романа, Римских. Блж. Лаврентия, Христа ради юродивого, Калужского. Сщмч. Вячеслава пресвитера.

Старый стиль 10 августа

Успенский пост
Пища без масла

АВГУСТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.15
Заход	20.47
Долгота дня	14.32

◐ ЛУНА	
Восход	18.53
Заход	–
Луна растет	

23

ЧЕТВЕРГ

Салат из репы

***Для приготовления потребуется** 1 крупная репа, пучок зеленого лука, укропа и петрушки, салатной заправки 2 столовые ложки.*

Репу моют, очищают и варят в подсоленной воде до мягкости. Затем ее нарезают тонкими ломтиками, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, укроп, петрушку и поливают салатной заправкой. Для приготовления заправки в 1 ложку растительного масла положить 1 чайную ложку готовой горчицы, добавить немного лимонного сока и перемешать. Приготовленной заливкой полить салат, сверху украсить веточками зелени.

Совет. Вместо лимонного сока в салат можно добавить натертое на крупной терке кислое яблоко.

2007

Мч. архидиакона Евпла.
Прмчч. Феодора и Василия Печерских.
Прп. Феодора, кн. Острожского, Печерского.
Мц. Сосанны девы и иже с нею.

Старый стиль 11 августа

Успенский пост
Пища без масла

АВГУСТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.17
Заход	20.45
Долгота дня	14.28

○ ЛУНА	
Заход	00.04
Восход	19.33
Луна растет	

24

ПЯТНИЦА

Цукаты из яблок

Для цукатов можно брать яблоки с кожицей и без кожицы. Крупные плоды режут на половинки или дольки, а мелкие используют целиком.

Подготовленные яблоки опускают на 5-10 минут в кипящую воду и немедленно охлаждают в холодной воде. На воде, в которой бланшировались яблоки, готовят сахарный сироп, для чего берут 1,2 кг сахара и 2 стакана воды на 1 кг яблок.

Горячим сиропом заливают яблоки и выстаивают 3-4 часа, затем кипятят 5-7 минут и выстаивают 6-8 часов. Так повторяют 2-3 раза, пока яблоки не станут прозрачными. Готовые яблоки откидывают на дуршлаг, дают стечь сиропу, подсушивают на воздухе или в духовке с приоткрытой дверцей и пересыпают сахарным песком.

2007

Мчч. Фотия и Аникиты и многих с ними. Прмчч. Белогорских; сщмчч. Леонида и Иоанна пресвитеров; мц. Евдокии. Сщмч. Александра, еп. Команского. Мчч. Памфила и Капитона.

Старый стиль 12 августа

Успенский пост
Пища с маслом

АВГУСТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.19
Заход	20.42
Долгота дня	14.23

○ ЛУНА	
Заход	01.19
Восход	19.59
Луна растет	

25

СУББОТА

Грибной салат

Для приготовления потребуется: *300 г помидоров, 300 г вареных грибов, 200 г вареного картофеля, луковица, 1 ст. ложка растительного масла.*

Грибы нарезать соломкой, картофель – кубиками, помидоры – четвертинками. Все перемешать, посолить, украсить салат кольцами лука и заправить растительным маслом.

Икра баклажанная

Баклажаны и кабачок (очищенный) запечь в духовке. У баклажана снять кожицу. Кабачки и баклажаны мелко порубить. Лук и морковь мелко нарезать и обжарить с томатом и растительным маслом. Смешать с баклажаном и кабачком, тушить в течение 10-15 минут. Заправить икру уксусом, солью, перцем и охладить. При подаче икру заправить растительным маслом и обсыпать зеленью.

2007

Неделя 13-я по Пятидесятнице. **Отдание праздника Преображения Господня.** Прп. Максима Исповедника. Блж. Максима Московского. **Преставление, второе обре́тение мощей свт. Тихона, еп. Воронежского, Задонского чудотворца.**

Икон Божией Матери: Минской и именуемых «Семистрельная» и «Страстна́я».

Старый стиль 13 августа

Успенский пост
Пища с маслом

АВГУСТ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.21
Заход	20.40
Долгота дня	14.19

○ ЛУНА	
Заход	02.48
Восход	20.15
Луна растет	

26

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Печеная свекла с орехами

На 4 свеклы – неполный стакан очищенных грецких орехов, 3 зубчика чеснока, четверть стакана яблочного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

Вымытую свеклу запекают с кожурой в духовке до мягкости, затем снимают кожицу, мелко шинкуют, посыпают слегка солью.

Орехи, соль, чеснок толкут в ступке, перчат по вкусу, разводят в уксусе, соединяют с нарезанной свеклой, перемешивают, вливают растительное масло и посыпают зеленью петрушки.

Тыква с яблоками

На 1 кг тыквы *3-5 яблок, столовая ложка растительного масла, 100 г сахарного песка, соль по вкусу, сок лимона, 1 стакан молотых сухарей.*

Тыкву и яблоки нарезают тонкими ломтиками и, посолив, обжаривают на сковородке в растительном масле. Затем добавляют по вкусу сахарный песок, сок лимона, молотые сухари и запекают в духовке.

2007

Неделя 14-я по Пятидесятнице. Предпразднство Успения Пресвятой Богородицы. Прор. Михея (из 12-ти пророков). **Перенесение мощей прп. Феодосия Печерского.** Сщмч. Василия, архиеп. Черниговского, и иже с ним. Прп. Аркадия Новоторжского.

Икон Божией Матери, именуемой «Беседная», и Нарвской.

Старый стиль 14 августа

Успенский пост
Пища без масла

АВГУСТ

27

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.23
Заход	20.37
Долгота дня	14.14

○ ЛУНА	
Заход	04.23
Восход	20.26
Луна растет	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сладкий перчик

Для приготовления потребуется: *6 кг сладкого перца, 1 стакан меда, 1 стакан растительного масла, 2 стакана воды, 1 стакан 6%-ного уксуса, 1 ст. ложка соли.*

Перец вымыть, разрезать на 4 части, удалив семена, залить маринадом из воды, масла, меда, соли и уксуса, варить до мягкости (1,5–2 мин.). В поллитровые стерилизованные банки положить по 2 зубчика чеснока и, утрамбовывая, сладкий перец, залить маринадом. Закатать.

Салат «Вкусный»

Для приготовления потребуется: *2 кг помидоров, 3–6 луковиц, 3–6 шт. сладкого перца, укроп, 3 головки чеснока. На каждую 750-граммовую банку: 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложку 9%-ного уксуса.* ***Для рассола:*** *на 1 л воды – по 2 ст. ложки соли и сахара.*

На дно банок уложить укроп, чеснок, лук и сладкий перец, нарезанные кольцами. Банки заполнить доверху кружками помидоров. Влить уксус и растительное масло, долить кипящим рассолом. Стерилизовать 8–10 мин., закатать, укутать.

Успение Пресвятой Богородицы



Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

ТРОПАРЬ, ГЛАС 1-й:

В Рождестве́ де́вство сохрани́ла еси́, во успе́нии ми́ра не оста́вила еси́, Богоро́дице, преста́вилася еси́ к животу́, Ма́ти су́щи Живота́, и моли́твами Твои́ми избавля́еши от сме́рти ду́ши на́ша.

Перевод:

Ты, Богородица, в Рождестве (Рождении) сохранила девство и в успении (кончине) не оставила мира, преставилась к жизни, Мать Жизни (Христа), и Твоими молитвами избавляешь наши души от смерти.

2007

Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

Иконы Софии, Премудрости Божией (Новгородской). Чтимых икон Успения Божией Матери.

Старый стиль 15 августа

АВГУСТ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.25
Заход	20.35
Долгота дня	14.10

○ ЛУНА	
Заход	05.58
Восход	20.34
Полнолуние	14.37

28

ВТОРНИК

Успение Пресвятой Богородицы

Праздник Успения Пресвятой Богородицы установлен Церковью с давних времен. О нем упоминается в сочинениях блаженных Августина (✝430) и Иеронима (✝420). Песнопения богослужебного последования созданы преподобными Иоанном Дамаскиным, Космою Маюмским, Феофаном Никейским и другими святыми отцами Церкви.

Особенно торжественно этот праздник стал совершаться в Православной Церкви в IV веке после победы византийского императора Маврикия (582-602) над персами 15 августа (по старому стилю).

Для нас праздник Успения Богоматери – свидетельство Ее предстательства за мир и Церковь Христову. Об этом же говорит и само название праздника – Успение (от слова *«уснуть»*): Она не умерла и, телесно оставив мир, не перестает ходатайствовать за нас перед Своим Сыном.

2007

Попразднство Успения Пресвятой Богородицы. **Перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворенного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа.** Мч. Диомида. Мчч. 33-х Палестинских. Сщмч. Александра пресвитера. Прп. Херимона Египетского.

Феодоровской иконы Божией Матери.

Старый стиль 16 августа

День постный
Пища без масла

АВГУСТ

29

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.27
Заход	20.32
Долгота дня	14.05

○ ЛУНА	
Заход	07.32
Восход	20.41
Луна убывает	

СРЕДА

Маринованная капуста по-домашнему

Готовим большой кочан капусты так: удаляем кочерыжку и верхние листья. Шинкуем, затем бланшируем в кипящей воде в течение минуты и охлаждаем в холодной воде. Готовим заливку: на 1 литр воды берем 125 г сахара, 100 г соли, кипятим 1 минуту и добавляем 250 г 5%-ного уксуса. В литровую банку вливаем 200 г горячей заливки, закладываем бланшированную белокочанную капусту до плечиков так, чтобы рассол был на уровне капусты. По желанию в капусту можно добавить щепотку тмина. В краснокочанную капусту добавляют 2-3 штуки гвоздики и щепотку корицы.

После этого банки стерилизуют 12-15 минут, закатывают и охлаждают.

2007

Мч. Мирона пресвитера. Сщмч. Алексия пресвитера. Прп. Алипия, иконописца Печерского. Мчч. Павла, Иулиании и прочих. Мчч. Фирса, Левкия, Короната и дружины их. Мч. Патрокла. Мч. Стратона и иных. Прп. Пимена Угрешского.
Свенской (Печерской) иконы Божией Матери.

Старый стиль 17 августа

АВГУСТ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.29
Заход	20.30
Долгота дня	14.01

О ЛУНА	
Заход	09.06
Восход	20.48
Луна убывает	

30

ЧЕТВЕРГ

Яблочный салат с дайконом

Для приготовления потребуется: *редька дайкон – 1 шт., яблоки – 2 шт., морковь – 2 шт., чеснок – 1 головка, лимон – 1 шт., соль по вкусу.*

Очистить редьку дайкон, яблоки и морковь, нарезать тонкой соломкой и перемешать. С лимона снять теркой цедру и выжать сок. Чеснок очистить, раздавить в чесночнице и растереть в однородную массу с лимонной цедрой и солью. Нарезанные овощи и яблоки заправить смесью чеснока и цедры, приправить лимонным соком и тщательно перемешать.

Яблочный квас

Для приготовления потребуется: *яблоки – 10 шт., сахар – 2 стакана, вода – 3 л, дрожжи – 20–25 г.*

Яблоки вымыть, разрезать, дольки сложить в кастрюлю, залить водой, вскипятить и хорошо проварить. Затем отвар процедить, добавить сахар, хорошо размешать, дать остыть до комнатной температуры и влить разведенные в теплой воде дрожжи. Готовый квас разлить по бутылкам с плотными крышками и поставить в холодное место.

2007

Мч. Флора и Лавра. Мч. Евгения. Мчч. Ерма, Серапиона и Полиена. Сщмч. Емилиана еп. и с ним Илариона, Дионисия и Ермиппа. Свтт. Иоанна и Георгия, патриархов Константинопольских. Прп. Макария, игумена Пеликитского. Прп. Иоанна Рыльского.

Иконы Божией Матери, именуемой «Всецарица».

Старый стиль 18 августа

День постный
Пища без масла

АВГУСТ

31

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.31
Заход	20.27
Долгота дня	13.56

○ ЛУНА	
Заход	10.41
Восход	20.56
Луна убывает	

ПЯТНИЦА

Бордюрчик из огурцов

Отберите огурцы с тонкой кожицей и небольшим количеством семян. Разрежьте продольно пополам и положите срезом вниз на рабочую поверхность. Надрежьте (не до конца) огурец очень тонкими поперечными ломтиками. После каждого восьмого надреза отрезайте кусок от огурца. Повторите эту операцию со второй половинкой огурца. Пальцами разверните каждый кусок с надрезанными ломтиками веером и расположите по краю сервировочного блюда в виде бордюра.

Бабочки из помидоров

Отберите зрелые, красные, крепкие помидоры и разрежьте на 8 равных долек. Срежьте очень острым ножом для чистки овощей кожицу помидора с основания до половины. Осторожно отогните кожицу каждой дольки помидора. Расположите две дольки кожицей друг к другу под соответствующим углом, чтобы они напоминали силуэт бабочки. Из таких бабочек можно сделать эффектный бордюр для салата.

СЕНТЯБРЬ · 2007

Понедельник		3	10	17	24
Вторник		4	11	18	25
Среда		5	12	19	26
Четверг		6	13	20	27
Пятница		7	14	21	28
Суббота	1	8	15	22	29
Воскресенье	2	9	16	23	30

2 сентября	Неделя 14-я по Пятидесятнице.
8 сентября	Владимирской иконы Божией Матери.
9 сентября	Неделя 15-я по Пятидесятнице.
11 сентября	**Усекновение главы Иоанна Предтечи.**
12 сентября	Перенесение мощей благоверного великого князя Александра Невского.
16 сентября	Неделя 16-я по Пятидесятнице.
21 сентября	**РОЖДЕСТВО ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ**
23 сентября	Неделя 17-я по Пятидесятнице, пред Воздвижением.
27 сентября	**ВОЗДВИЖЕНИЕ КРЕСТА ГОСПОДНЯ**
30 сентября	Неделя 18-я по Пятидесятнице, по Воздвижении.

2007

Мч. Андрея Стратилата и с ним 2593 мучеников. Св. Николая исп., пресвитера. Свт. Питирима, еп. Великопермского. Мчч. Тимофея, Агапия и Феклы.

Донской иконы Божией Матери
(в память избавления Москвы от татар в 1591 г.).

Старый стиль 19 августа

СЕНТЯБРЬ

1

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	06.33
Заход	20.25
Долгота дня	13.52

○ЛУНА	
Заход	12.19
Восход	21.06
Луна убывает	

СУББОТА

Сбитень

Для приготовления потребуется: *мед – 200 г, сахар – 150 г, сушеная мята – 2 ст. ложки, кардамон – 1 шт., черный перец горошком – 5–6 шт., молотая корица – 1 ч. ложка, вода – 2 л.*

Мед развести к стакане теплой воды, перемешать и вылить в небольшую кастрюлю. Затем поставить ее на огонь и вскипятить мед, снимая образовавшуюся пену. Точно так же в отдельной кастрюле прокипятить сахар, растворенный в стакане воды. Затем соединить вместе обе смеси и варить жидкость на медленном огне, не допуская кипения, так, чтобы вода постепенно выпарилась примерно наполовину. В оставшейся воде отварить под крышкой пряности и мяту в течение 15–20 минут. Кастрюльку укутать, и дать отвару настояться 10–15 минут. Затем, когда пряности и трава осядут, процедить отвар.

2007

Неделя 14-я по Пятидесятнице.
Прор. Самуила. Мчч. Севи́ра и Ме́мнона
и с ними 37-ми мучеников.
Собор Московских святых.

Старый стиль 20 августа



☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.35
Заход	20.22
Долгота дня	13.47

☽ ЛУНА	
Заход	21.21
Восход	13.59
Луна убывает	

2

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Баклажаны в томатном соусе

Для приготовления потребуются: *баклажаны – 4 шт., помидоры –4 шт., чеснок – 6 зубчиков, мелкорубленая зелень укропа – 1 столовая ложка, кетчуп или томатное пюре – 100 г, растительное масло – половина стакана, соль – по вкусу.*

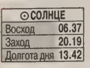
Спелые помидоры ошпарить крутым кипятком, затем снять кожицу, а мякоть протереть сквозь сито. Чеснок очистить от шелухи, вымыть и мелко нарезать. Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, нарезать поперек ломтиками средней толщины. Обжарить баклажаны с обеих сторон на растительном масле, затем сложить их рядами в эмалированную посуду с крышкой, посыпая сверху солью и чесноком, а также перекладывая ряды баклажанов свежим томатным пюре. После этого посуду плотно закрыть крышкой, затем эмалированную посуду с овощами несколько раз встряхнуть, чтобы соус равномерно распределился. Готовое блюдо подать к столу с отварным картофелем или рисом, посыпав сверху зеленью укропа.

2007

Седмица 15-я по Пятидесятнице.
Ап. от 70-ти Фаддея. Мц. Вассы и чад ее, мчч. Феогния, Агапия и Писта. Прп. Аврамия Смоленского. Сщмчч. Александра и Павла пресвитеров. Прп. Аврамия трудолюбивого, Печерского.

Старый стиль 21 августа

СЕНТЯБРЬ



⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.37
Заход	20.19
Долгота дня	13.42

◑ ЛУНА	
Заход	21.45
Восход	15.36
Луна убывает	

3

ПОНЕДЕЛЬНИК

Виноградный уксус

Для приготовления потребуется: *очищенный виноград – 2 кг, кипяченая вода – 2 л, сахар – 300 г.*

Кисти винограда следует хорошо промыть в проточной воде, отделить ягоды от веточек и высыпать их в эмалированную посуду. Аккуратно разомните ягоды (не используйте металлические предметы!), а затем осторожно переложите полученную массу в стеклянную бутыль или большую банку, засыпьте сахаром и залейте охлажденной кипяченой водой, хорошо взболтайте. Горлышко бутыли завяжите двумя слоями чистой марли и оставьте емкость на свету. Виноградный уксус должен бродить в течение 3 месяцев, после чего его процеживают, разливают по бутылкам и хранят в прохладном месте.

Совет. Для приготовления виноградного уксуса лучше использовать светлый виноград кислых сортов.

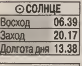
2007

Мчч. Агафоника, Зотика, Феопрепия (Боголепа), Акиндина, Севериана и прочих. Сщмч. Горазда Богемского. Прп. Исаакия Оптинского. Сщмчч. Макария Орловского, Феодора Пензенского, Иоанна Великолукского, Алексия Омского, и иже с ними. Сщмч. Афанасия еп., прп. Анфусы, мчч. Харисима и Неофита.

Грузинской иконы Божией Матери.

Старый стиль 22 августа

СЕНТЯБРЬ



⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.39
Заход	20.17
Долгота дня	13.38

◑ ЛУНА	
Заход	22.26
Восход	17.02
Посл. четв.	06.35

4

ВТОРНИК

Салат свекольный с яблоками

Для приготовления потребуется: *вареная свекла средних размеров – 1 шт., крупное спелое яблоко – 1 шт., очищенные грецкие орехи – 0,5 стакана, растительное масло – 2 столовые ложки, сахар–1–2 ч. ложки, соль по вкусу.*

Вареную свеклу очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, мякоть нарезать соломкой. Очищенные грецкие орехи истолочь. Перемешать свеклу с яблоком, посолить, при необходимости добавить сахар, посыпать толчеными грецкими орехами, заправить растительным маслом и перемешать.

Капустные рулеты

Для приготовления потребуется: *молодая капуста – 1 кочан, морковь среднего размера – 6 шт., чеснок – 3 зубчика.* ***Для заливки:*** *1 ст. ложка соли на 1 л воды.*

Кочан капусты очистить, разобрать на отдельные листья, отварить 2-3 минуты. Морковь нашинковать с чесноком, завернуть в капустные листья. Уложить рулетики в кастрюлю, залить рассолом, прокипятить 2-3 минуты, остудить и поставить в холодильник на сутки.

2007

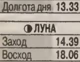
Отдание праздника Успения Пресвятой Богородицы. Мч. Луппа. Сщмчч. Ефрема, еп. Селенгинского, Иоанна пресвитера, Павла пресвитера, мч. Николая. Сщмч. Иринея, еп. Лионского. Прпп. Евтихия и Флорентия. Свт. Каллиника, патриарха Константинопольского.

Старый стиль 23 августа

День постный
Пища с маслом

СЕНТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.41
Заход	20.14
Долгота дня	13.33



◑ ЛУНА	
Заход	14.39
Восход	18.06
Луна убывает	

5

СРЕДА

Каша рисовая со свежими грибами

***Для приготовления потребуется** (на 1 порцию в граммах) риса – 70, грибов свежих – 50, грибного отвара – 140, масла растительного в кашу – 15, на пассеровку лука – 5, на заправку – 1, соли – по вкусу.*

Очищенные и промытые свежие белые грибы отварить 40 минут. Грибной отвар процедить, а грибы нарезать мелкими кубиками.

Очищенный и промытый репчатый лук нарезать полукольцами, положить на сковороду с маслом и пассеровать до золотистого цвета.

Рис перебрать, промыть и отварить в грибном отваре до загустения. В эту массу добавить пассерованный лук, соль, нарезанные грибы, растительное масло, перемешать, довести до кипения. После этого кастрюлю накрыть крышкой, поставить в духовку и выдержать до готовности.

2007

Сщмч. Евтихия, ученика ап. Иоанна Богослова. **Перенесение мощей свт. Петра, митр. Московского.** Прп. Арсения Комельского. Мч. Татиона. Мц. Сиры, девы Персидской. Прп. Георгия Лимниота.

Петровской иконы Божией Матери.

Старый стиль 24 августа

СЕНТЯБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.42
Заход	20.12
Долгота дня	13.30

◑ ЛУНА	
Заход	18.46
Восход	—
Луна убывает	

6

ЧЕТВЕРГ

Кабачки, фаршированные грибами

***Для приготовления потребуется** на 1 кг кабачков 200 г свежих грибов, 2 крупных луковицы, 4 столовых ложки растительного масла, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени, соль и специи по вкусу.*

Кабачки вымыть, очистить от кожицы, нарезать толстыми кружками (до 4 см). Из каждого вынуть семенную часть так, чтобы образовалось углубление в виде чашечки. Полученные кусочки отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на сито и дать стечь воде. Затем кабачки запанировать в муке и обжарить в растительном масле.

Приготовить грибной фарш. Для этого свежие грибы нарезать кусочками, обжарить в масле, добавить мелко нарезанный лук, посолить, добавить специи и хорошо перемешать. Заполнить кабачки фаршем, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

2007

Перенесение мощей ап. Варфоломея. Ап. от 70-ти Тита, еп. Критского. Сщмч. Владимира пресвитера. Свтт. Варсиса и Евлогия, епп. Едесских, и Протогена, еп. Каррийского, исп. Свт. Мины, патриарха Цареградского.

Старый стиль 25 августа

День постный
Пища с маслом

СЕНТЯБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.44
Заход	20.09
Долгота дня	13.25

● ЛУНА	
Восход	00.50
Заход	19.09
Луна убывает	

7

ПЯТНИЦА

Винегрет осенний с грибами

Для приготовления потребуется: *свекла – 2 шт., фасоль – 200 г, картофель – 4 шт., соленые грибы – 200 г, соленые огурцы – 2–3 шт., салатная заправка – 200 г, лимон – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, соль по вкусу.*

Белую фасоль отварить до готовности, посолив воду в конце варки, дать бобам остыть в отваре. Картофель и свеклу тщательно вымыть и сварить в кожуре. Остывшие корнеплоды очистить, нарезать свеклу небольшими ломтиками, а картофель – кубиками. Соленые огурцы очистить от кожуры и крупных семян, грибы промыть в холодной воде. Соления мелко нашинковать. Подготовленные овощи, грибы и фасоль смешать в салатнике, при необходимости немного подсолить. Из лимона выжать сок, смешать с растительным маслом и полить винегрет. Готовое блюдо заправить салатной заправкой и тщательно все перемешать.

2007

Сретение Владимирской иконы Пресвятой Богородицы. Мчч. Адриана и Наталии. Св. Георгия исп., пресвитера; сщмч. Виктора пресвитера, мчч. Димитрия, Петра и св. Романа исп., пресвитера. Прп. Адриана Ондрусовского. *Псково-Печерской иконы Божией Матери «Умиление».*

Старый стиль 26 августа

СЕНТЯБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.46
Заход	20.06
Долгота дня	13.20

● ЛУНА	
Восход	02.19
Заход	19.23
Луна убывает	

8

СУББОТА

Постное дрожжевое тесто
(безопарный способ)

Для приготовления потребуется*: пшеничная мука – 700 г, вода –1,5 стакана, растительное масло – 120 г, дрожжи – 30 г, соль – 2 ч. ложки, сахар – 1 ч. ложка.*

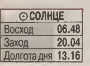
В небольшом количестве теплой воды растворить сахар, развести дрожжи и добавить 2 чайные ложки муки. Тщательно перемешать и поставить на 15–20 минут в теплое место для брожения. Затем добавить к тесту подсоленную воду, всыпать небольшими порциями муку и размешать. Когда тесто станет совсем густым, влить порциями растительное масло, чередуя его с порциями муки. После того как масло будет полностью влито в тесто, выложить его на стол, предварительно посыпанный мукой, и обмять со всех сторон. Затем снова положить тесто в миску, накрыть полотенцем и оставить в теплом месте для подъема. Когда объем теста увеличится в 1,5–2 раза, его можно начинать разделывать под пироги.

2007

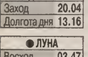
Неделя 15-я по Пятидесятнице. Прп. Пимена Великого. Сщмч. Михаила пресвитера и с ним 28-ми мучеников; сщмч. Стефана пресвитера и с ним 18-ти мучеников; сщмч. Иоанна и прмч. Мефодия; св. Димитрия исп., пресвитера. Прпп. сщмч. Кукши и Пимена постника, Печерских. Свт. Осии исп., еп. Кордувийского. Свт. Ливерия исп., папы Римского. Мц. Анфисы (Анфусы).

Старый стиль 27 августа

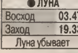
СЕНТЯБРЬ

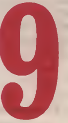


⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.48
Заход	20.04
Долгота дня	13.16



● ЛУНА	
Восход	03.47
Заход	19.33
Луна убывает	





9

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Овощная икра с репой для бутербродов

Репа полезна при атеросклерозе и сахарном диабете, способствует растворению камней в почках, благотворно действует при заболеваниях суставов – наружно кашицу из вареных корнеплодов прикладывают к воспаленным суставам.

Для приготовления потребуется: *250 г моркови, 250 г репы, 250 г картофеля, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки порубленного свежего укропа, небольшой огурец (можно соленый).*

Очистите морковь, снимите кожуру с репы и картофеля, порежьте овощи крупными дольками. Варите овощи на пару примерно 20 минут, проверяйте готовность по картофелю. Растолките готовые овощи до пюреобразного состояния. Добавьте горчицу, укроп и хорошо все перемешайте. Очистите и нарежьте на мелкие кубики огурец. Сразу же подавайте на стол.

2007

Седмица 16-я по Пятидесятнице. Прп. Моисея Мурина. **Обре́тение мощей прп. Иова Почаевского. Собор преподобных отцов Киево-Печерских, в Дальних пещерах (прп. Феодосия) почивающих.** Прмчч. Казанских; сщмч. Василия пресвитера. Прп. Саввы Крыпецкого. Прав. Анны пророчицы. Мц. Шушаники, кн. Ранской.

Старый стиль 28 августа

СЕНТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.50
Заход	20.01
Долгота дня	13.11

● ЛУНА	
Восход	05.11
Заход	19.40
Луна убывает	

10

ПОНЕДЕЛЬНИК

Суп картофельный

Для приготовления потребуется: *картофель – 5–6 шт., чеснок – 3–4 зубчика, репчатый лук – 1 шт., лавровый лист – 2–3 шт., мелко рубленная зелень укропа и петрушки – по 1 ст. ложке, черный перец горошком – 5–7 шт., соль по вкусу.*

Картофель очистить от кожуры, хорошо промыть и нарезать кубиками. Репчатый лук мелко нашинковать, чеснок очистить и раздавить в чесночнице. В эмалированной кастрюле вскипятить 1,5 л воды, посолить, заправить нарезанным луком, опустить картофель и варить до готовности 20–30 минут. За 5 минут до готовности заправить суп перцем и лавровым листом. За 1–2 минуты до конца варки добавить в кушанье толченый чеснок и посыпать сверху мелко рубленной пряной зеленью.

Совет. Очищенный картофель следует опустить в подсоленную воду. На воздухе он быстро потемнеет.

2007

Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

Старый стиль 29 августа

День постный
Пища без масла

СЕНТЯБРЬ

11

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.52
Заход	19.59
Долгота дня	13.07

● ЛУНА	
Восход	06.32
Заход	19.45
Новолуние	16.45

ВТОРНИК

Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

Проповедь св. пророка Иоанна Предтечи, как гласит Евангелие, становится причиной его смерти. В своих речах он обличает правителя Ирода (наследника того Иорда, который устроил избиение младенцев) за то, что он взял в жены жену своего брата Иродиаду.
Ирод сажает св. Иоанна в темницу, но казнить его боится, так как пророка глубоко чтит народ. Тогда Иродиада уговаривает свою дочь, падчерицу Ирода, плясать перед царем на пиру и попросить в награду за пляску голову св. пророка Иоанна Предтечи. Ирод, восхищенный ее пляской и давший слово исполнить ее желание, посылает в темницу палача, и тот приносит отрубленную голову св. Иоанна на блюде...
Евангелие сохраняет слова Иисуса Христа о св. пророке Иоанне Предтече, что он – больший «из рожденных женами».

2007

Свтт. Александра, Иоанна и Павла Нового, патриархов Константинопольских. Прп. Александра Свирского. **Перенесение мощей блгв. кн. Александра Невского Обре́тение мощей блгв. кн. Даниила Московского.** Сщмч. Петра пресвитера, прмч. Игнатия, св. Петра исп., пресвитера.

Старый стиль 30 августа

День постный
Рыба

СЕНТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	06.54
Заход	19.56
Долгота дня	13.02

● ЛУНА	
Восход	07.50
Заход	19.50
Луна растет	

12

СРЕДА

Фруктовое масло

Для приготовления потребуется *2 крупных яблока, 125 г сушеных абрикосов, 45 г изюма, четверть чайной ложки молотого имбиря.*

Яблоки хорошо вымойте, удалите сердцевину, не снимая кожицы. Разрежьте яблоки на крупные дольки. Курагу промойте, обдайте кипятком. Положите яблоки и курагу в металлическую миску и поставьте на пар. Проварите на пару в течение 10–15 минут, пока фрукты не станут мягкими. Затем взбейте все в миксере до состояния пюре, добавив имбирь. Переложите в банку, закройте ее крышкой и поставьте в холодильник. Фруктовое масло может храниться в течение недели.

Этот необычный продукт можно мазать на хлеб или подавать к каше. Имбирь превосходно подавляет чувство голода, курага питает сердечную мышцу, а яблоки налаживают работу кишечника.

2007

Положение честно́го пояса Пресвятой Богородицы. Сщмч. Михаила пресвитера. Сщмч. Киприана, еп. Карфагенского. Свт. Геннадия, патриарха Цареградского.

Старый стиль 31 августа

СЕНТЯБРЬ

☉СОЛНЦЕ	
Восход	06.56
Заход	19.53
Долгота дня	12.57

●ЛУНА	
Восход	09.07
Заход	19.56
Луна растет	

13

ЧЕТВЕРГ

Плов с тыквой

Для приготовления потребуется: *1 стакан риса, 2 стакана воды, 400 г тыквы, 0,5 стакана изюма, 3 яблока, 2 ст.ложки сахара, 2 ст.ложки растительного масла.*

Очищенную тыкву нарезать маленькими брусочками. Рис промыть и обсушить. Изюм замочить, яблоки очистить и порезать дольками. На дно кастрюли налить масло, положить ровным слоем тыкву, засыпать половиной риса, затем – яблоки, изюм и оставшийся рис. Залить кипящей водой, растворив в ней сахар, плотно закрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 40 мин.

Домашние заготовки

Фруктовое ассорти

Для приготовления потребуется: *любые фрукты или ягоды (вишня, малина, клубника и т. д.). На 700 г ягод – 700 г сахара.*

Положить все в сковороду и деревянной ложкой мешать до растворения сахара, еще немного проварить. Разложить в чистые банки и закатать.

2007

Начало индикта — церковное новолетие
(7516 год от сотворения мира).
Прп. Симеона Столпника и матери его Марфы.
Мч. Аифала диакона. Прав. Иисуса Навина.
Миасинской, Черниговской-Гефсиманской, Александрийской и именуемой «Всеблаженная» (в Казани) икон Божией Матери.

Старый стиль 1 сентября

День постный
Рыба

СЕНТЯБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	06.58
Заход	19.51
Долгота дня	12.53

● ЛУНА	
Восход	10.24
Заход	20.02
Луна растет	

14

ПЯТНИЦА

Сушим шиповник

Плоды рассыпать тонким слоем на 48 часов на ровной поверхности в темном прохладном проветриваемом помещении. Если плоды насыпать толстым слоем и сушить на солнце, то витамин С будет разрушаться. Сушить шиповник можно в русской печи, в духовке при температуре до 100°С. Сушка в таких условиях должна продолжаться не более 7 часов. Чем выше степень высыхания шиповника, тем больше сохранится в нем витамина С.

Хранить в плетеных корзинках в сухом прохладном проветриваемом помещении.

Советы хозяйке

- Желе и джемы переливают в банки горячими. Банки наполняют под самое горлышко, чтобы не оставалось кислорода.
- Если на варенье появилась плесень, ее снимают ложкой, захватив часть варенья.
- Чтобы продлить срок хранения такого варенья, на его поверхность наливают чайную ложку спирта.

2007

Мч. Маманта, отца его Феодота и матери Руфины. Прп. Иоанна постника, патриарха Цареградского. Прпп. Антония и Феодосия Печерских. Сщмч. Варсонофия, еп. Кирилловского, и иже с ним. Мчч. 3628 в Никомидии.

Калужской иконы Божией Матери.

Старый стиль 2 сентября

СЕНТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.00
Заход	19.48
Долгота дня	12.48

● ЛУНА	
Восход	11.42
Заход	20.10
Луна растет	

15

СУББОТА

Квашеная капуста

***Для приготовления потребуется** на 6-8 кочанов капусты средних размеров – 300 г соли, по 1 чайной ложке аниса, тмина, 300 г брусники или клюквы, 12 яблок.*

Нашинкованную капусту перемешать с солью, анисом и тмином. Уложить в кадку, при этом слои шинкованной капусты перекладывать яблоками и брусникой. После этого кадку надо поставить на два дня в теплое место; чтобы отошла горечь и капуста начала закисать, следует проткнуть заостренной палочкой плотно уложенную капусту. После этого сверху надо положить деревянный кружок, на него – гнет и вынести кадку в погреб.

Капусту также можно уложить в стеклянные банки и хранить в холодильнике.

2007

Неделя 16-я по Пятидесятнице. Сщмч. Анфима, еп. Никомидийского, и иже с ним. Прп. Феоктиста. Блж. Иоанна Власатого, Ростовского чудотворца. Сщмч. Пимена, еп. Верненского; сщмч. Алексия пресвитера; сщмч. Петра диакона. Св. Фивы диаконисы. Мц. Василиссы Никомидийской. Сщмч. Аристиона. Свт. Иоанникия II.

Писидийской иконы Божией Матери.

Старый стиль 3 сентября

СЕНТЯБРЬ

16

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.02
Заход	19.45
Долгота дня	12.43

◐ ЛУНА	
Восход	13.02
Заход	20.21
Луна растет	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Готовим пельмени

Если в доме есть металлические формы для пельменей или вареников, то можно приготовить пельмени таким способом:

В глубокую миску налить очень холодную подсоленную воду, и, постепенно подсыпая муку, вымешать тесто: сначала венчиком, затем ложкой. Когда вымешивать ложкой станет невозможно, тесто переложить на доску и дальше вымешивать руками до гладкости. Готовое тесто оставить на 15–20 минут для набухания клейковины, после чего разделить пополам и тонко раскатать обе половины. Металлическую форму для пельменей или вареников подпылить мукой, затем положить одну из лепешек на форму и подправить тесто руками, чтобы было удобнее наполнять углубления фаршем. После того как все углубления будут заполнены фаршем, накрыть форму второй лепешкой и несколько раз прокатить по ней скалкой. Если все было сделано правильно, готовые пельмени или вареники отделятся от формы сами.

2007

Седмица 17-я по Пятидесятнице. Сщмч. Вавилы и с ним трех отроков. Прор. Боговидца Моисея. **Обре́тение мощей свт. Иоасафа, еп. Белгородского.** Свт. Митрофана, еп. Воронежского. Свт. Иоакима, патриарха Александрийского. Прмч. Парфения, игумена Кизилташского. Сщмчч. Павла и иных.

Иконы Божией Матери «Неопалимая Купина».

Старый стиль 4 сентября

СЕНТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.04
Заход	19.43
Долгота дня	12.39

◐ ЛУНА	
Восход	14.22
Заход	20.39
Луна растет	

17

ПОНЕДЕЛЬНИК

Грузди маринованные

Отбираем только самые маленькие грибы. В любом случае шляпки должны целиком свободно входить в горлышко банки. Вымачиваем грибы трое суток в холодной воде, дважды меняя ее каждый день. Ножки при замачивании не обрезают, чтобы вода свободно проходила между грибами. После вымачивания окончательно промывают грузди, отваривают их 10 минут в слегка подсоленной и подкисленной лимонной кислотой воде.

Раскладывают грузди в литровые и поллитровые банки, заливают маринадом и стерилизуют: 10 мин. поллитровые и 15 мин.– литровые. Закатывают металлическими крышками.

Для маринада: на 1,2 л воды – 1 ст.ложку с небольшим верхом крупной соли, 4 горошины черного перца, 2 горошины душистого перца, 1 гвоздика, половина среднего лаврового листа, немного корицы.

Маринад следует довести до кипения и держать на среднем огне 10 мин.

(Окончание см. лист 18 сентября)

2007

Прор. Захарии и прав. Елисаветы. Прмч. Афанасия Брестского. Убиение блгв. кн. Глеба. Мчч. Фифаила и сестры его Фивеи (Вивеи). Мч. Сарвила. Мц. Раисы (Ираиды). Мчч. Иувентина и Максима воинов. Мчч. Урвана, Феодора и Медимна и с ними 77-ми мужей от церковного чина. Мч. Авдия (Авида) в Персии.

Старый стиль 5 сентября

СЕНТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.06
Заход	19.40
Долгота дня	12.34

◐ ЛУНА	
Восход	15.37
Заход	21.07
Луна растет	

18

ВТОРНИК

(Начало см. лист 17 сентября)

Вынимаем из маринада все пряности, выключаем огонь и сразу добавляем 2 ст.ложки 9%-ного уксуса. Горячим маринадом заливаем грибы в банках.

Используя такой же маринад, можно консервировать и другие грибы. В этом случае для маринования берем только мелкие и средние крепкие грибочки. Очистив и промыв, отвариваем грибы в слегка подсоленной воде с добавлением 0,5 ч.ложки лимонной кислоты на 1 л воды. Следует отваривать каждый вид грибов отдельно. Лисички можно варить целиком – 30 мин.; у остальных грибов отделяем ножки и шляпки, которые также варим отдельно: ножки – 20 мин., а шляпки – 10 мин. После отваривания грибы охлаждаем, смешиваем и заполняем ими стерилизованные банки до плечиков. Больше накладывать нельзя, так как грибам может не хватить маринада для консервации.

Заливаем грибы в банках горячим маринадом и стерилизуем, как грузди. Закатываем металлическими лакированными крышками. Грибы хорошо хранятся при температуре до +18°С.

2007

Воспоминание чуда Архистратига Михаила, бывшего в Хóнех (Колóссах). Мчч. Евдоксия, Зинона и Макария. Сщмч. Константина пресвитера. Прп. Архиппа. Сщмч. Кирилла, еп. Гортинского.

Киево-Братской и Арапетской икон Божией Матери.

Старый стиль 6 сентября

День постный
Пища с маслом

СЕНТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.08
Заход	19.38
Долгота дня	12.30

◐ ЛУНА	
Восход	16.42
Заход	21.51
Перв. четв.	20.49

19

СРЕДА

Сушка и замораживание ягод, плодов, овощей и грибов – самые экономные способы консервирования с точки зрения использования сахара, соли и других приправ.

Сушка

При этом способе в продукте остается минимальное количество воды. В оставшейся воде концентрируются растворимые вещества сока (сахара, кислоты и др.), что губительно действует на микроорганизмы и не создает условий для их развития.

Замораживание

При низких температурах жизнедеятельность микробов понижается, а при замораживании почти полностью прекращается. Поэтому охлажденные продукты можно хранить лишь несколько дней, а замороженные (при отсутствии кислорода и света) – продолжительное время.

2007

Предпразднство Рождества Пресвятой Богородицы. Мч. Созонта. Свт. Иоанна, архиеп. Новгородского. Прмч. Макария Каневского. Прп. Макария Оптинского. Сщмч. Евгения, митр. Горьковского, и иже с ним; сщмч. Григория пресвитера. Прп. Серапиона Псковского. Апп. от 70-ти Евода и Онисифора.

Старый стиль 7 сентября

СЕНТЯБРЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	07.09
Заход	19.35
Долгота дня	12.26

◐ЛУНА	
Восход	17.29
Заход	22.56
Луна растет	

20

ЧЕТВЕРГ

Салат из яблок и сладкого перца

Для приготовления потребуется: *сладкий перец – 300 г, яблоки – 2 шт., репчатый лук – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, кетчуп – 2 столовые ложки, лимонный сок – 1 столовая ложка, растительное масло – 2 столовые ложки, зелень – по вкусу.*

Стручки сладкого перца вымыть, разрезать на половинки и удалить плодоножку вместе с семенами и перегородками. Очищенный перец ошпарить крутым кипятком, промыть в холодной воде и нарезать тонкой соломкой. Мякоть яблок, очищенную от кожицы и сердцевины, натереть на терке с крупными отверстиями и смешать в салатнике с нарезанным перцем.

Приготовить соус. Репчатый лук и чеснок очистить, мелко изрубить и тщательно перемешать с кетчупом, лимонным соком и растительным маслом. Яблоки и перец залить приготовленным соусом, осторожно перемешать и посыпать сверху мелко рубленной зеленью укропа.

Рождество Пресвятой Богородицы



Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

ТРОПАРЬ, ГЛАС 4-й:

Рождество́ Твое́, Богоро́дице Де́во, ра́дость возвести́ всей вселе́нней: из Тебе́ бо возсия́ Со́лнце пра́вды Христо́с Бог наш и, разруши́в кля́тву, даде́ благослове́ние и, упраздни́в смерть, дарова́ нам живо́т ве́чный.

Перевод:

Рождение Твое, Богородица Дева, принесло радость всей вселенной (миру), потому что из Тебя воссияло Солнце правды, Христос Бог наш; разрушив проклятие, Он дал благословение и, уничтожив смерть, даровал нам вечную жизнь.

2007

Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

Иконы Софии, Премудрости Божией (Киевской).

Старый стиль 8 сентября

Скоромная пища

СЕНТЯБРЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	07.11
Заход	19.32
Долгота дня	12.21

◐ЛУНА	
Восход	18.00
Заход	–
Луна растет	

21

ПЯТНИЦА

Рождество
Пресвятой Богородицы

Родилась Божия Матерь; началось преодоление того разделения, которое существовало между Богом и человеком с момента падения; родилась Та, Которая станет Мостом между Небом и землей; Та, Которая станет Дверью Воплощения, Дверью, раскрывающейся на Небо. Будем радоваться сегодня, ибо начало спасения пришло. Станем думать о Ней с лаской, дивиться на Нее и просить Ее научить нас – может быть, не уподобиться Ей, потому что большинство из нас не может на это надеяться, но – любить Ее с благоговением, поклоняться Ей так, чтобы стать достойными быть одного с Ней рода: рода человеческого, от которого родился Бог, потому что Она явила такую совершенную святость.

*Митрополит Сурожский **Антоний***

2007

Попразднство Рождества Пресвятой Богородицы. Суббота пред Воздвижением. Праведных Богоотец Иоакима и Анны. Мч. Севериана. **Прп. Иосифа, игум. Волоцкого, чудотворца. Обре́тение и перенесение мощей свт. Феодосия, архиеп. Черниговского.** Сщмчч. Григория, Александра, Захарии, архиеп. Воронежского.

Старый стиль 9 сентября



⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.13
Заход	19.30
Долгота дня	12.17

○ ЛУНА	
Заход	00.18
Восход	18.19
Луна растет	

22

СУББОТА

Медовуха

Для приготовления потребуется: *мед – 300 г, вода– 7 л, сухие шишки хмеля – 7 г, сахар-жженка – 1 столовая ложка, дрожжи – 15 г, кардамон – 1 шт.*

Сначала приготовить сахар-жженку: на небольшую сковороду налить несколько столовых ложек густого сахарного сиропа и варить при непрерывном помешивании до светло-коричневого цвета. В эмалированную кастрюлю выложить мед, долить 2 л воды, тщательно размешать, довести до кипения и снять пену. Отдельно от меда заварить хмель в 0,5 л воды, после чего соединить обе жидкости вместе. Оставшуюся воду вскипятить, добавить к смеси сиропа и настоя хмеля, размешать и охладить. Затем добавить в напиток жженый сахар, дрожжи, кардамон, прикрыть емкость чистым полотенцем и оставить бродить при температуре 8–100°С. Медовуха будет готова, когда на ее поверхности появится стойкая пена, которую нужно снять, а напиток процедить. Хранить напиток можно в течение 1–2 недель.

2007

Неделя 17-я по Пятидесятнице, пред Воздвижением. Мцц. Минодоры, Митродоры и Нимфодоры. Сщмчч. Исмаила и иных; сщмч. Уара, еп. Липецкого. Прп. Павла Послушливого, Печерского. Прп. кн. Андрея (Иоасафа), Спасокубенского. Апп. от 70-ти Апеллия, Луки и Климента. Мч. Варипсава. Блгв. царицы Греческой Пульхерии. Свтт. Петра и Павла, епп. Никейских.

Старый стиль 10 сентября

СЕНТЯБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.15
Заход	19.27
Долгота дня	12.12

○ ЛУНА	
Заход	01.48
Восход	18.32
Луна растет	

23

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Розы из помидоров

Начиная с основания помидора, срежьте по спирали его кожицу одной полоской до черешка. Чем тоньше будет эта полоска, тем равномернее она завернется. Нож должен быть острым, а помидор – зрелым, но крепким. Размотайте полоску из кожицы помидора в плоскую спираль, положив его мякотью вниз на рабочую поверхность. Начинайте разматывать с конца, ближнего к черешку. Когда практически вся полоска размотана, соберите (смотайте) ее в розочку, используя широкое начало полоски как основание и свернув из нее как можно больше «раскрывшихся лепестков».

Голубцы из салата

Натереть сырые свеклу и морковь, добавить сок лимона или тертое яблоко, различную зелень и молотые орехи. Полученную смесь завернуть в листья зеленого салата. Очень вкусное и полезное блюдо.

2007

Седмица 18-я по Пятидесятнице. Прп. Силуана Афонского. Перенесение мощей прпп. Сергия и Германа, Валаамских чудотворцев. Прп. Феодоры Александрийской. Сщмчч. Николая, Виктора, Карпа пресвитеров. Мчч. Димитрия, Еванфии, жены его, и Димитриана, сына их. Мц. Ии. Прп. Евфросина.

Каплуновской иконы Божией Матери.

Старый стиль 11 сентября

СЕНТЯБРЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	07.17
Заход	19.24
Долгота дня	12.07

○ЛУНА	
Заход	03.22
Восход	18.42
Луна растет	

24

ПОНЕДЕЛЬНИК

Аджика

***Для приготовления потребуется** 5 кг красного сладкого перца, 0,5 кг очищенного чеснока, 1 горький перец, 1 ст. ложка уксусной эссенции, 1 л томатной пасты, 0,5 л растительного масла.*

Овощи прокрутить в мясорубке и выложить в остывшее прокаленное масло. Варить 20 минут, непрерывно помешивая. Разложить в подготовленные банки и закатать.

Варенье «Сюрприз»

***Для приготовления потребуется:** 1 кг абрикосов, 200 г черной смородины, 1 кг сахара, 1 л воды.*

Спелые плоды абрикосов перебрать, удалить косточки, а вместо них положить 1–2 ягодки черной смородины. Сложить в таз, залить сахарным сиропом, довести до кипения, снимая пену. Оставить на 8–10 часов. Кипятить 10–15 минут, снова оставить, повторить так 3–4 раза. Разложить в подготовленные банки и закатать.

2007

Отдание праздника Рождества Пресвятой Богородицы. Сщмч. Автонома, еп. Италийского. Сщмч. Феодора пресвитера и мч. Алексия. Прав. Симеона Верхотурского. Прп. Вассиана Тиксненского. Мч. Иулиана и с ним 40 мучеников. Мч. Феодора Александрийского.

Старый стиль 12 сентября

СЕНТЯБРЬ

25

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.19
Заход	19.22
Долгота дня	12.03

○ ЛУНА	
Заход	04.56
Восход	18.49
Луна растет	

ВТОРНИК

Яблочная заготовка для пирогов

Первый способ. Очищенные от кожицы и семян яблоки нарезают, укладывают в алюминиевую кастрюлю, засыпают сахаром (200-300 г на 1 кг яблок), ставят на огонь, доводят массу до кипения или до 90°С, выдерживают 5 минут и быстро раскладывают в стерильные банки, вынутые из кипятка. Поочередно наполняют яблочной массой каждую банку под крышку, немедленно закатывают стерильными крышками и переворачивают вверх дном.

Второй способ. Нарезанные яблоки плотно укладывают в литровые банки, пересыпая их 200 г сахара (на каждую литровую банку). Затем наливают в каждую банку по 100 мл горячей воды, закрывают чистыми крышками и пастеризуют 15 мин, затем крышки закатывают.

2007

Память обновления (освящения) храма Воскресения Христова в Иерусалиме (Воскресение слову́щее). Предпразднство Воздвижения Честно́го и Животворящего Креста Господня. Сщмч. Корнилия сотника. Сщмчч. Стефана, Александра и Николая. Мчч. Кронида, Леонтия и Серапиона. Мчч. Илии и иных. Прп. Петра.

Старый стиль 13 сентября

День постный
Рыба

СЕНТЯБРЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	07.21
Заход	19.19
Долгота дня	11.58

○ЛУНА	
Заход	06.31
Восход	18.57
Полнолуние	23.47

26

СРЕДА

Хранение запасов на зиму

Лук и **чеснок** лучше всего заплести в косу и подвесить к потолку.

Морковь отлично хранится в сухом песке или в грядке.

Кабачки и **тыквы**. Повесьте в сетках под крышу, разложите в сухих местах.

Бобы, **горох**, **фасоль** высушите в стручках и очищенными сложите в стеклянные банки.

Овощи и **яблоки** хранят, перекладывая слоями кленовых листьев.

Травы. Повесьте букеты трав в сухом и темном месте. Высушенные травы разложите по банкам и обязательно надпишите.

Сушеные яблоки. Вырежьте из яблок сердцевину, порежьте их кольцами, окуните в подсоленную воду и повесьте на солнце.

Грибы. Повесьте нарезанные грибы на нитке, отделяя кусочки узелками, в сухом месте, а лучше над плитой.

Воздвижение Креста Господня



Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня

ТРОПАРЬ, ГЛАС 1-й:

Спаси́, Го́споди, лю́ди Твоя́ и благослови́ достоя́ние Твое, побе́ды на сопроти́вныя да́руя и Твое́ сохраняя Кресто́м Твоим жи́тельство.

Перевод:

Спаси, Господи, народ Твой и благослови все, что принадлежит Тебе. Дай победу над врагами (православным христианам) и сохрани силою Креста Твоего тех, среди которых Ты пребываешь.

2007

Воздвижение Честнóго и Животворящего Креста Господня

Преставление свт. Иоанна Златоуста.

Леснинской иконы Божией Матери.

Старый стиль 14 сентября

День постный
Пища без масла

СЕНТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.23
Заход	19.16
Долгота дня	11.53

○ ЛУНА	
Заход	08.07
Восход	19.04
Луна убывает	

27

ЧЕТВЕРГ

Воздвижение Креста Господня

История установления праздника Воздвижения Креста Господня относится к IV веку. Первоначально его совершали в некоторых местах на второй день Пасхи, так как собственно обретение Креста святой Еленой произошло в пасхальные дни. Однако впоследствии – после того, как в 335 году на месте обретения Креста был устроен храм Воскресения – празднование Воздвижения было перенесено на следующий день после воспоминания освящения этого храма – 14 октября по старому стилю.

Название праздника связано в событиями обретения Креста Господня, когда при стечении множества народа ко Кресту Господню патриарх Иерусалимский Макарий и другие духовные лица стали высоко поднимать (воздвигать) Крест, а люди благоговейно поклоняться ему.

2007

Попразднство Воздвижения Креста. Вмч. Никиты. Прмч. Игнатия, сщмч. Димитрия пресвитера, сщмчч. Иоанна, Иакова. Мчч. Максима, Феодота, Асклиады (Асклипиодоты). Мч. Порфирия. Обрéтение мощей первомч. архидиакона Стефана.

Новоникитской иконы Божией Матери.

Старый стиль 15 сентября

День постный
Рыба

СЕНТЯБРЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	07.25
Заход	19.14
Долгота дня	11.49

○ЛУНА	
Заход	09.47
Восход	19.14
Луна убывает	

28

ПЯТНИЦА

Овощное ассорти

На дно 3-литровой банки положить огурцы, затем крупно нарезанную капусту, помидоры, перец и нарезанный лук. Все сложить слоями. Приготовить маринад: на 1,5 л воды – 3 ст. ложки соли, 9 ст. ложек сахара, 6 ст. ложек 9%-ного уксуса. Маринад вскипятить, залить овощи. Дать постоять 10 минут, слить маринад, снова вскипятить. Залить банки и закатать.

Домашнее вино

На 3-литровую банку ягод (любых, но лучше всего получается вино из черной смородины или рябины) добавить 1 кг сахара, равномерно пересыпая ягоды. Закрыть крышкой и оставить на 3 недели. Затем сок слить в отдельную банку. Оставшиеся ягоды залить холодной кипяченой водой и оставить еще на 3 недели. Слить настой и смешать с первым сливом, добавить 200 мл водки на 1 л сока. Получается очень приятная и вкусная настойка.

2007

Суббота по Воздвижении. Вмц. Евфимии всехвальной. Сщмч. Григория пресвитера. Свт. Московского Киприана, всея России чудотворца. Мц. Севастианы. Мц. Мелитины. Мчч. Виктора и Сосфена. Прп. Дорофея, Египетского. Мц. Людмилы, кн. Чешской.

Иконы Божией Матери «Призри на смирение».

Старый стиль 16 сентября

СЕНТЯБРЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	07.27
Заход	19.11
Долгота дня	11.44

29

○ЛУНА	
Заход	11.29
Восход	19.27
Луна убывает	

СУББОТА

Салат из яблок и краснокочанной капусты

Для приготовления потребуется: *яблоки – 3 шт., краснокочанная капуста – 300 г, репчатый лук – 1 шт., 3%-ный столовый уксус – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – 3–4 веточки, растительное масло – 2–3 ст. ложки, соль.*

Краснокочанную капусту мелко нашинковать, посыпать солью, сахаром и хорошо перетереть. Затем сбрызнуть уксусом или лимонным соком и дать полежать около 10 минут. Образовавшийся сок не сливать. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой. Репчатый лук очистить и мелко изрубить. Подготовленную капусту смешать с измельченными яблоками и луком, заправить растительным маслом, перемешать и украсить веточками зелени.

2007

Неделя 18-я по Пятидесятнице, по Воздвижении. Мцц. Веры, Надежды, Любови и матери их Софии. Мч. Иоанна. Мцц. Феодотии и Агафоклии. Мучеников 156-ти: Пелия и Нила, епп. Египетских, Зинона, Патермуфия, Илии и иных.

Цареградской и Макарьевской икон Божией Матери.

Старый стиль 17 сентября

СЕНТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.29
Заход	19.09
Долгота дня	11.40

О ЛУНА	
Заход	13.12
Восход	19.48
Луна убывает	

30

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Рисовый салат с грибами

Для приготовления потребуется *2 стакана рассыпчатой рисовой каши, сваренной из 150 г риса, стакан маринованных грибов, 1 луковица, зелень лука, петрушки, укропа, соль, 1 столовая ложка слабого раствора уксуса, 2 столовые ложки растительного масла.*

Грибы порезать кусочками, смешать с рисовой кашей, посолить по вкусу. Растительное масло смешать с уксусом, заправить приготовленное блюдо. Салат горкой выложить на блюдо, посыпать кольцами лука, мелко нарезанной зеленью.

Салат «Дары леса»

Обработанные шляпки сыроежек обдать кипятком, порезать и поджарить в растительном масле. Грибы выложить в кастрюлю с небольшим количеством воды, потушить 10-15 минут, посолить по вкусу, охладить. Добавить к ним 1 ст. ложку слабого раствора уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, посыпать мелко нарезанной зеленью лука, петрушки, укропа.

ОКТЯБРЬ · 2007

Понедельник	1	8	15	22	29
Вторник	2	9	16	23	30
Среда	3	10	17	24	31
Четверг	4	11	18	25	
Пятница	5	12	19	26	
Суббота	6	13	20	27	
Воскресенье	7	14	21	28	

7 октября	Неделя 19-я по Пятидесятнице.
8 октября	Преподобного Сергия, игумена Радонежского.
9 октября	Преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова.
14 октября	Неделя 20-я по Пятидесятнице. **Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.**
18 октября	Святителей Московских Петра, Алексия, Ионы, Филиппа и Ермогена, всея России чудотворцев.
21 октября	Неделя 21-я по Пятидесятнице.
26 октября	Иверской иконы Божией Матери.
28 октября	Неделя 22-я по Пятидесятнице.

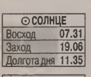
2007

Седмица 19-я по Пятидесятнице. Прп. Евмения, еп. Гортинского. Прп. Илариона Оптинского. Сщмчч. Алексия, Петра пресвитеров; сщмч. Амфилохия, еп. Красноярского, Иоанна, Бориса, Михаила, Владимира, Вениамина и Константина пресвитеров и мч. Сергия. Мц. Ариадны. Мцц. Софии и Ирины. Мч. Кастора.

Молченской, именуемой «Целительница», и Старорусской икон Божией Матери.

Старый стиль 18 сентября

ОКТЯБРЬ



⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.31
Заход	19.06
Долгота дня	11.35

◑ ЛУНА	
Заход	14.46
Восход	20.23
Луна убывает	

1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Суп абрикосовый

Для приготовления потребуются: *абрикосы – 0,5 кг, сахар – 100 г, ванильный сахар – 1 пакетик, молотая корица – 0,5 ч. ложки, лимон – 1–2 ломтика, картофельный крахмал – 2–3 ст. ложки, лимонный сок – 1–2 ст. ложки.*

Спелые абрикосы вымыть, разрезать на половинки и вынуть косточки. Затем сложить половинки абрикосов в дуршлаг, ошпарить крутым кипятком и сразу охладить под струей воды. Дать воде стечь и нарезать фрукты тонкими полосками. В эмалированной кастрюле вскипятить 1 л воды, всыпать сахар, корицу и ванильный сахар и добавить ломтики лимона. Затем дать воде еще раз закипеть и опустить в кастрюлю нарезанные абрикосы. В 2 ст. ложках холодной воды развести картофельный крахмал и влить в суп небольшими порциями при непрерывном помешивании. Когда суп загустеет, влить лимонный сок, добавить при необходимости сахар и охладить.

2007

Мчч. Трофима, Савватия и Доримедонта. **Блгвв. кнн. Феодора Смоленского и чад его Давида и Константина, Ярославских чудотворцев.** Блгв. вел. кн. Игоря Черниговского и Киевского. Прп. Алексия Зосимовского. Сщмч. Константина и с ним 2-х мучеников. Мч. Зосимы пустынника.

Старый стиль 19 сентября

ОКТЯБРЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	07.33
Заход	19.03
Долгота дня	11.30

◑ЛУНА	
Заход	16.00
Восход	21.20
Луна убывает	

2

ВТОРНИК

Пирог с капустой

Для приготовления потребуется: *дрожжевое тесто из 700 г муки, репчатый лук – 2 шт., свежая белокочанная капуста – 1 кг, растительное масло – 3 столовые ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль.*

Кочан свежей белокочанной капусты очистить от зеленых листьев, вымыть, мелко нашинковать, сложить в эмалированную посуду и посолить. Через 10–15 минут отжать образовавшийся сок, сложить капусту в кастрюлю, добавить растительное масло, очищенную и мелко нарезанную луковицу и тушить до мягкости. Когда капуста начала подрумяниваться, добавить в кастрюлю немного воды (примерно 2 ст. ложки). Затем капусту остудить, заправить мелкорубленой зеленью укропа и начинить ею пирог. Капустную начинку можно использовать и как отдельный гарнир.

2007

Вмч. Евстафия Плакиды, жены его Феопистии и чад их Агапия и Феописта. **Мчч. и исп. Михаила, кн. Черниговского, и болярина его Феодора, чудотворцев.** Сщмчч. Феоктиста и Александра пресвитеров. Прп. и блгв. кн. Олега Брянского. **Собор Брянских святых.**

Старый стиль 20 сентября

День постный
Пища с маслом

ОКТЯБРЬ

☉СОЛНЦЕ	
Восход	07.35
Заход	19.01
Долгота дня	11.26

◑ЛУНА	
Заход	16.47
Восход	22.37
Посл. четв.	14.08

3

СРЕДА

Винегрет с соленой рыбой

Для приготовления потребуется: *соленая рыба – 300 г, свекла – 1 шт., яблоки – 2 шт., чеснок – 1–2 зубчика, салатная заправка из масла и уксуса – 50 г.*

Свеклу отварить, очистить и нарезать соломкой. Яблоки очистить и натереть на крупной терке. Свеклу и яблоки смешать с толченым чесноком, полить заправкой, перемешать и выложить в салатник горкой. Соленую рыбу очистить от головы и кости. Нарезанное филе выложить на горку винегрета.

Винегрет с сельдью

Для приготовления потребуется: *соленая сельдь – 200 г, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., картофель – 2 шт., соленые огурцы – 2 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 5–6 ст. ложек, зелень.*

Овощи отварить и нарезать ломтиками. Соленые огурцы очистить и нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук очистить и нарезать кольцами. Овощи выложить в салатник, заправить растительным маслом и перемешать. Сельдь разделать, промыть в холодной воде, нарезать полосками, выложить на горку винегрета, украсить веточками зелени.

2007

Отдание праздника Воздвижения Честно́го и Животворящего Креста Господня. Ап. от 70-ти Кодрата. **Обре́тение мощей свт. Димитрия, митр. Ростовского.** Сщмчч. Александра, Алексия и Константина; прмч. Маврикия и иже с ним. Прп. Даниила Шужгорского. Сщмчч. Ипатия епископа и Андрея пресвитера. Свт. Исаакия и Мелетия, епископов Кипрских.

Старый стиль 21 сентября

ОКТЯБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.37
Заход	18.58
Долгота дня	11.21

◑ ЛУНА	
Заход	17.15
Восход	–
Луна убывает	

4

ЧЕТВЕРГ

Салат из гранатовых зерен с луком

Для приготовления потребуется: *лук – 2 шт., 1 крупный гранат, щепотка соли.*

Этот салат для любителя. Его можно подавать как гарнир к плову, шашлыку и другим жирным блюдам. В постные дни его можно использовать как самостоятельное блюдо.

Мелко нашинкованный репчатый лук два-три раза промыть в горячей воде, откинуть на дуршлаг. Очистить от кожуры гранат кислого сорта, из части зерен выжать сок, остальные зерна перемешать с луком, положить в салатницу или вазу, полить выжатым кислым соком. Для украшения салата из белого лука вырезать «розетки» и, наполнив их зернами граната, положить на середину. По краям уложить кольца лука.

Салат из редьки с гранатом

Для приготовления потребуется: *500 г редьки, 1 гранат.*

Редьку натереть или нашинковать тонкой соломкой, полить кислым гранатовым соком. Положить салат на тарелки, украсить зернышками граната.

2007

Прор. Ионы. Сщмч. Фоки, еп. Синопийского. Прп. Ионы пресвитера, отца святых Феофана и Феодора Начертáнных. Прп. Ионы Яшезерского. Мч. Фоки вертоградаря. Прав. Петра, бывшего мытаря. Прп. Макария Жабынского, Белевского чудотворца. **Собор Тульских святых.**

Старый стиль 22 сентября

День постный
Пища с маслом

ОКТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.39
Заход	18.56
Долгота дня	11.17

◑ ЛУНА	
Восход	00.05
Заход	17.31
Луна убывает	

5

ПЯТНИЦА

Окрошка осенняя

***Для приготовления потребуется:** вареная морковь – 1 шт., вареный картофель – 2 шт., репа – 1 шт., соленые или маринованные грибы – 150 г, свежие огурцы – 2 шт., зеленый лук – 50 г, укроп – 4–6 веточек, репчатый лук – 1 шт., зелень сельдерея – 3–4 веточки, яблоко – 1 шт., горчица – 2 ч. ложки, черный перец – 0,5 ч. ложки, квас – 6 стаканов, огуречный рассол – 150 г, соль.*

Вареный картофель, морковь и свежую репу очистить и нарезать кубиками. Огуречный рассол прокипятить и остудить. Свежие огурцы вымыть и вместе с солеными грибами нарезать соломкой. Лук мелко нашинковать, укроп и сельдерей вымыть в проточной воде и мелко изрубить. Яблоко очистить и нарезать соломкой. Нарезанную пряную зелень и лук заправить горчицей, черным перцем, залить прокипяченным огуречным рассолом и дать настояться 5–10 минут. К подготовленной пряной зелени добавить нарезанные овощи, грибы и яблоко, залить квасом и при необходимости подсолить. Готовой окрошке дать настояться в холодном месте 20–30 минут.

2007

Зачатие честно́го, славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. **Прославление свт. Иннокентия, митр. Московского.** Сщмч. Иоанна пресвитера. Прпп. жен Ксанфиппы и Поликсении. Мц. Ираиды девы. Мчч. Андрея, Иоанна, Петра и Антонина.

Словенской иконы Божией Матери.

Старый стиль 23 сентября

ОКТЯБРЬ

6

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	07.41
Заход	18.53
Долгота дня	11.12

●ЛУНА	
Восход	01.33
Заход	17.42
Луна убывает	

СУББОТА

Сельдь, запеченная в картофеле

Для приготовления потребуется: *картофель – 10 шт., растительное масло – 3 столовые ложки, мелкорубленая зелень укропа – 1 столовая ложка, соленая сельдь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., лимонный сок – 1 столовая ложка, оливки без косточек – 10 шт., черный молотый перец.*

Крупные картофелины правильной формы и примерно одной величины вымыть и отварить в кожуре до готовности. Следить за тем, чтобы кожура при варке не лопнула, а картофель не начал развариваться. Готовый картофель остудить в холодной воде, очистить, затем срезать у каждого клубня одну из боковых сторон. Из середины каждой картофелины со стороны срезанного бока осторожно вынуть ложкой часть мякоти. Малосольную сельдь очистить и филировать.

(Окончание см. лист 7 октября)

2007

Неделя 19-я по Пятидесятнице. Первомц. равноап. Феклы. Сщмч. Василия диакона; сщмчч. Андрея и Павла пресвитеров, прмч. Виталия, мчч. Василия, Сергия и Спиридона. Прп. Никандра пустынножителя, Псковского чудотворца. Прп. Коприя. Св. Владислава Сербского.

Мирожской иконы Божией Матери.

Старый стиль 24 сентября

ОКТЯБРЬ

7

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.43
Заход	18.51
Долгота дня	11.08

● ЛУНА	
Восход	02.58
Заход	17.50
Луна убывает	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

(Начало см. лист 6 октября)

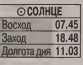
Филе сельди пропустить через мясорубку вместе со срезанной мякотью картофеля и очищенным и вымытым репчатым луком. Получившийся фарш заправить смесью из 1 столовой ложки растительного масла и лимонного сока, посыпать черным молотым перцем и тщательно перемешать. Подготовленный картофель наполнить фаршем из сельди и лука. В середину каждой картофелины положить зеленую оливку. Противень или широкую сковороду смазать растительным маслом, выложить в него нафаршированные картофелины, сбрызнуть сверху оставшимся маслом и поставить в горячую духовку на 5–7 минут. Готовый картофель подать к столу, посыпав сверху мелкорубленой зеленью укропа. Отдельно подать салат из красной капусты или маринованного лука.

2007

Прп. Евфросинии Александрийской. **Прп. Сергия, игумена Радонежского, всея России чудотворца.** Св. Николая исп. Прп. Евфросинии Суздальской, в миру Феодулии. Перенесение мощей свт. Германа, архиеп. Казанского. Прмч. Пафнутия египтянина и с ним 546-ти мучеников.

Старый стиль 25 сентября

ОКТЯБРЬ



⊙СОЛНЦЕ	
Восход	07.45
Заход	18.48
Долгота дня	11.03

●ЛУНА	
Восход	04.19
Заход	17.56
Луна убывает	

8

ПОНЕДЕЛЬНИК

Овощное рагу

10 маленьких баклажанов, по столько же перцев, зеленых помидоров и луковиц нарезать кубиками. Добавить 200 г растительного масла, 150 г сахара, 100 г 9%-ного уксуса, посолить по вкусу. Тушить 30 минут, разложить в подготовленные банки, стерилизовать 10 минут, закатать.

Овощная заправка

Пряную зелень (по 3 части петрушки и укропа и 1 часть сельдерея) перебрать, отрезать грубые стебли и промыть, стряхнуть и мелко нарезать. Корни петрушки и сельдерея, морковь и перец без семян нарезать соломкой и добавить к зелени. В конце добавить помидоры, нарезанные дольками. Банки плотно наполнить зеленью, чередуя ее слоями помидоров. Залить горячим рассолом (на 1 л воды – 80 г соли), накрыть крышками и стерилизовать при слабом кипении банки по 0,5 л – 30 минут, литровые – 40 минут. Укупорить, охладить.

2007

Преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова. Свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси. Сщмч. Владимира пресвитера. Прп. Ефрема Перекомского, Новгородского.

Старый стиль 26 сентября

ОКТЯБРЬ

☉СОЛНЦЕ	
Восход	07.47
Заход	18.45
Долгота дня	10.58

●ЛУНА	
Восход	05.36
Заход	18.01
Луна убывает	

9

ВТОРНИК

Соус «Свекольный»

Для приготовления потребуется: *красная свекла – 2 шт., кислые яблоки – 2 шт., растительное масло – 6 столовых ложек, томатный сок – 4 столовые ложки, мелко нарезанная зелень петрушки – 1 столовая ложка, лимон – 1 шт., соль и сахар – по вкусу.*

Свеклу отварить и очистить. Морковь вымыть и натереть на мелкой терке. Лук очистить и мелко порубить. Соленый огурец очистить и пропустить через мясорубку. Овощи соединить, влить томатный сок, посолить, заправить массу растительным маслом, горчицей и перемешать.

Чесночная икра

Для приготовления потребуется: *чеснок – 1 головка, ядра грецких орехов (толченых) – 2 столовые ложки, пшеничный хлеб – 1 ломоть, лимонный сок – 1 столовая ложка, небольшой пучок петрушки, соль – по вкусу.*

Чеснок очистить и истолочь с орехами. Хлебный мякиш размочить в воде, отжать, перемешать с чесноком и орехами, посолить, взбить, добавить лимонный сок, еще раз хорошенько взбить. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

2007

Мч. Каллистрата и дружины его: Гимнасия и иных. Прп. Савватия Соловецкого. Сщмч. Петра, митр. Крутицкого. Сщмч. Димитрия пресвитера. Апп. от 70-ти Марка, Аристарха и Зины. Мц. Епихарии. Прп. Игнатия.

Старый стиль 27 сентября

День постный
Пища с маслом

ОКТЯБРЬ

10

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.49
Заход	18.43
Долгота дня	10.54

● ЛУНА	
Восход	06.53
Заход	18.06
Луна убывает	

СРЕДА

Огурцы соленые по-домашнему

Для приготовления потребуется на 3-литровую банку: 2 ст. ложки соли, 1,5 л воды. Приготовить маринад: 1,5 л воды, 2 ст. ложки соли, лавровый лист и душистый перец прокипятить. Затем остудить и холодным залить огурцы в банке (в банку положить стручок горького перца) и пусть бродят 2 суток. На третий день слить рассол, прокипятить и в горячем виде залить в банки, закатать.

Овощной плов на зиму

Для приготовления потребуется: *1 кг риса, 2 кг моркови, 2 кг красного болгарского перца, 2 кг лука, 4 кг помидоров, 100 г сахара, 100 г соли, 200 г чеснока, зелень.*

Морковь натереть на терке, тушить в масле под крышкой 15– 20 минут, затем нарезанный лук – 15–20 минут, затем перец – 15–20 минут. Томаты и рис – вместе. Рис предварительно отварить 2 минуты. Сложить все в одну кастрюлю и тушить 1–1,5 ч. За 10 минут добавить чеснок и зелень.

2007

Прп. Харитона Исповедника. Прпп. схимонаха Кирилла и схимонахини Марии. Собор преподобных отцов Киево-Печерских, в Ближних пещерах почивающих. Мч. Анны. Прп. Харитона Сянжемского. Прп. Иродиона Илоезерского. Прор. Варуха. Мчч. Александра и иных. Блгв. кн. Вячеслава Чешского.

Старый стиль 28 сентября

ОКТЯБРЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	07.51
Заход	18.40
Долгота дня	10.49

●ЛУНА	
Восход	08.09
Заход	18.12
Новолуние	09.02

11

ЧЕТВЕРГ

Салатная заправка с яблочным уксусом

Для приготовления потребуется: *вода – 100 мл, яблочный уксус – 2 ч. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, соль – 1 ч. ложка, сахар – 2 ч. ложки.*

Вскипятить воду, растворить в ней соль, сахар, добавить яблочный уксус (или лимонный сок), затем растительное масло. Готовую заправку хорошо взбить вилкой и сразу же полить ею салат.

Майонез с семечками

Для приготовления потребуется: *семена подсолнечника (очищенные) – 100 г, кетчуп – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, тертый репчатый лук – 1 ст. ложка, измельченная цедра одного лимона, растительное масло – 100 г.*

Семена подсолнечника истолочь до получения однородной массы, добавить в нее тертый лук и кетчуп (или томатное пюре). В полученную смесь при непрерывном помешивании порциями ввести растительное масло так, чтобы в результате получился густой майонез. В готовый майонез добавить цедру, лимонный сок и снова все тщательно перемешать.

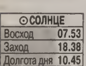
2007

Прп. Кириака отшельника.
Сщмч. Иоанна, архиеп. Рижского.
Мчч. Дады, Гаведдая и Каздои.
Прп. Феофана Милостивого.

Старый стиль 29 сентября

День постный
Пища с маслом

ОКТЯБРЬ



⊙СОЛНЦЕ	
Восход	07.53
Заход	18.38
Долгота дня	10.45

●ЛУНА	
Восход	09.27
Заход	18.20
Луна растет	

12

ПЯТНИЦА

Салат из перца с яблоками

***Для приготовления потребуется** 4–6 стручков сладкого перца разного цвета, 1 веточка зелени кинзы, 1 веточка петрушки, 2 крупных яблока, укроп, 3 ст. ложки салатной заправки или майонеза.*

Стручки перца разного цвета вымыть, срезать верхушки, удалить семена.

Перец и головку лука нарезать тонкими кольцами. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, ломтиками или тонкими кружочками (если яблоки небольшого размера). Все красиво уложить на плоской тарелке, заправить растительным маслом с лимонным соком или салатной заправкой. Украсить блюдо кольцами перца вперемешку с кольцами лука, посыпать мелко нарубленной зеленью, сбоку положить 1–2 веточки петрушки. При желании луковицу можно заменить чесноком.

2007

Сщмч. Григория епископа, просветителя Великой Армении. Прп. Григория Пельшемского, Вологодского чудотворца. **Свт. Михаила, первого митр. Киевского.** Сщмч. Прокопия пресвитера, сщмчч. Петра, Вячеслава и Петра, Леонида пресвитеров. Мцц. Рипсимии, Гаиании и с ними 35-ти святых дев. Свт. Мелетия, патриарха Александрийского.

Старый стиль 30 сентября

ОКТЯБРЬ

13

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.55
Заход	18.35
Долгота дня	10.40

● ЛУНА	
Восход	10.46
Заход	18.30
Луна растет	

СУББОТА

Пирог с гречневой кашей

Для приготовления потребуется: *дрожжевое тесто из 700 г муки, сухие белые грибы – 4–6 шт., репчатый лук – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки или сельдерея – 1 шт., гречневая крупа – 1 стакан, растительное масло – 1–2 ст. ложки, черный перец горошком, соль по вкусу.*

Сухие белые грибы предварительно замочить на 2 часа, вымыть и сварить в подсоленной воде вместе с очищенной морковью, корнем петрушки и горошинами черного перца. Грибы вынуть и мелко изрубить. Бульон процедить сквозь сито. Затем взять 2 стакана бульона, опустить в него нарезанные грибы и довести до кипения. Гречневую крупу перебрать и тщательно промыть в холодной воде. В кипящий бульон влить растительное масло, всыпать промытую гречневую крупу и варить под крышкой до полного выкипания жидкости. В готовую кашу добавить грибы, дать остыть и начинить ею пирог.

2007

Неделя 20-я по Пятидесятнице. **Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.** Ап. от 70-ти Анании. Прп. Романа Сладкопевца. Прп. Саввы Вишерского. Прмч. Михаила. Сщмч. Михаила, Александра и Георгия.

Люблинской, Псково-Покровской, Касперовской, Браиловской, Гербовецкой и Барской икон Божией Матери.

Старый стиль 1 октября

ОКТЯБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.57
Заход	18.33
Долгота дня	10.36

● ЛУНА	
Восход	12.05
Заход	18.45
Луна растет	

14

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Покров
Пресвятой Богородицы

Мы сегодня, как и наши предки, радуемся этому празднику, потому что в этот день Божия Матерь простерла Свой покров не только на град Константинопольский, но над всеми христианами, которые нуждаются в милости Божией и в защите.

И если подумать о Божией Матери, о том, что Она – хрупкая девушка – не силой защищала Свой народ, а молитвой Своей, предстоянием, мольбой перед Богом...

И сегодня, как в тот памятный день, мы словно слышим слова мольбы Пресвятой Богородицы: *«Пожалей! Потому что Мое Материнское сердце не может вынести мысли о том, что те, которые Тебе предали свою жизнь, могли бы быть Тобою оставлены...»*

Митрополит Сурожский ***Антоний***

2007

Седмица 21-я по Пятидесятнице.
Сщмч. Киприана, мц. Иустины и мч. Феоктиста. Блж. Андрея, Христа ради юродивого. Блгв. кн. Анны Кашинской. Прп. Кассиана Угличского. Мчч. Давида и Константина, кнн. Арагветских.

Старый стиль 2 октября

ОКТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.59
Заход	18.30
Долгота дня	10.31

● ЛУНА	
Восход	13.23
Заход	19.09
Луна растет	

15

ПОНЕДЕЛЬНИК

Фрукты на столе

Глубокой осенью не забывайте радовать себя фруктами. Помните, что они не только вкусны, но и полезны.

Яблоки и **груши** можно подавать на десертной тарелке или в вазе. Отдельно подают пирожковую тарелку для кожицы, семян, косточек. Не забудьте подать и ножи.

Апельсины, мандарины моют, очищают от кожицы, нарезают кружочками или делят на дольки. Подают их в креманках, посыпают сахаром. Если апельсины и мандарины подают неочищенными в вазах, то стол сервируют десертными тарелками, фруктовыми ножами.

У **ананаса** срезают верхнюю и нижнюю часть плода, надрезают кожицу по вертикали и осторожно срезают ее. После этого ананас нарезают кружочками или ломтиками. Подают его на десертной тарелке или в плоской вазе.

Бананы очищают, режут кружочками, кладут в креманки, посыпают сахарной пудрой.

2007

Сщмчч. Дионисия Ареопагита, еп. Афинского, Рустика пресвитера и Елевферия диакона. Свт. Агафангела исп., митр. Ярославского. Прп. Дионисия, затворника Печерского. Прп. Иоанна Хозевита, еп. Кесарийского. Блж. Исихия Хоривита.

Старый стиль 3 октября

ОКТЯБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.01
Заход	18.28
Долгота дня	10.27

◐ ЛУНА	
Восход	14.31
Заход	19.47
Луна растет	

16

ВТОРНИК

Суп из баклажанов

Для приготовления потребуется: *2 очищенных баклажана, 4 ст. ложки растительного масла, 4 дольки чеснока, 0,4 стакана воды, 1 мелко нарезанная луковица, 1 мелко нарезанный кабачок, 2 очищенных и нарезанных кубиками помидора, 1 ч. ложка приправы, 2 ч. ложки лимонного сока, 3,5 стакана овощного бульона, соль, перец.*

Баклажаны нарезать продольными ломтиками толщиной 5 мм. Смазать маслом, положить на противень и поджарить с двух сторон до коричневого цвета. Поджарить чеснок с 1 ст. ложкой масла до золотистого цвета, влить воду, накрыть крышкой и тушить 5 минут до мягкости. Размять вилкой. Оставшееся масло влить в большую сковороду и пассеровать лук 3 минуты. Добавить кабачок, помидоры, приправу и жарить еще 3 минуты. Положить баклажаны, чесночную пасту, лимонный сок и залить бульоном. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 15 минут. Суп протереть, добавить специи и варить еще 5 минут.

2007

Сщмч. Иерофея, еп. Афинского. **Обре́тение мощей свтт. Гурия, еп. Казанского, и Варсонофия, еп. Тверского. Собор Казанских святых.** Сщмчч. Николая, Михаила, Иакова и Тихона. Св. Хионии исп. Блгв. кн. Владимира Ярославича. Прпп. Елладия и Онисима, Аммона. Сщмч. Петра Капетолийского.

Старый стиль 4 октября

День постный
Пища с маслом

ОКТЯБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.03
Заход	18.25
Долгота дня	10.22

◐ ЛУНА	
Восход	15.24
Заход	20.43
Луна растет	

17

СРЕДА

Перец сладкий

Для приготовления потребуется болгарский перец, капуста, морковь, лук, чеснок, петрушка, соль.
Рассол: *на 1 л воды – 200 г сахара, 200 г 9%-ного уксуса, 200 г растительного масла, 1 ст. ложки соли, 2–3 ст. ложки меда.*

У перцев удалить семена, чашечки положить в большую кастрюлю, залить водой и вскипятить. Для начинки капусту мелко нашинковать, морковь измельчить на терке, лук и чеснок нарезать ножом. Добавить измельченную петрушку и посолить по вкусу. Начинить перцы, сложить в литровые банки. Залить банки с перцем кипящим рассолом и стерилизовать 7–10 минут, закатать.

Маринованный лук

Лук нарезать полукольцами, обдать кипятком и дать стечь воде. Приготовить маринад: 0,5 л воды, 0,5 л столового уксуса, 2 ст. ложки соли и пряности по вкусу, – вскипятить и залить лук на 1–2 часа. Маринад слить. Лук хранить в холодильнике и подавать в качестве гарнира.

2007

Мц. Харитины. **Свтт. Петра, Алексия, Ионы, Филиппа и Ермогена, Московских и всея России чудотворцев.** Прп. Гаврила исп. Прпп. Дамиана, Иеремии и Матфея Печерских. Прп. Харитины, кн. Литовской. Сщмч. Дионисия, еп. Александрийского. Мц. Мамелхвы Персидской. Прп. Григория Хандзойского.

Старый стиль 5 октября

ОКТЯБРЬ

18

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.05
Заход	18.23
Долгота дня	10.18

◐ ЛУНА	
Восход	16.00
Заход	21.57
Луна растет	

ЧЕТВЕРГ

Соус горчичный

Для приготовления потребуется: *растительное масло – 5 ст. ложек, мука – 2 ст. ложки, 3%-ный столовый уксус – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложки, соль, молотый черный перец.*

Муку спассеровать на масле до золотистого цвета, остудить, перемешать с уксусом. Добавить в смесь горчицу, сахар, соль, перец и рубленую зелень, тщательно перемешать. Использовать для овощных блюд.

Соус с хреном

Для приготовления потребуется: *вода – 1 л, мука – 2 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, соевый соус – 4 ст. ложки, соус-хрен – 2 ст. ложки, лимон – 1 шт., соль и сахар по вкусу.*

Муку пассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Затем, при непрерывном помешивании, влить воду. Когда соус закипит, добавить в него соль, сахар и соевый соус. В конце варки в кипящий соус влить 2 ст. ложки лимонного сока и перемешать. Соус снять с огня, добавить в него соус-хрен и еще раз все вымешать.

2007

Апостола Фомы.
Сщмч. Иоанна пресвитера.

Старый стиль 6 октября

День постный
Пища с маслом

ОКТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.07
Заход	18.21
Долгота дня	10.14

◐ ЛУНА	
Восход	16.23
Заход	23.22
Перв. четв.	12.35

19

ПЯТНИЦА

Капуста, квашенная с морковью и яблоками

***На 0,5-литровую банку потребуется** по 100 г квашеной капусты и моркови, 150 г яблок. **Для рассола потребуется** на один литр воды 40 г соли и 40 г сахара.*

Квашеную капусту перебрать, очистить от зеленых и грубых частей листьев, тщательно промыть. Очищенную морковь нашинковать на крупной терке. Из яблок кислых сортов удалить семенную камеру и нашинковать их на крупной терке.

Овощи и яблоки перемешать, плотно уложить в банки и залить горячим рассолом. Поставить на прогрев, прикрыв крышками, в слабо кипящую воду: 0,5-литровые – на 5 минут, литровые – на 10 минут. После пастеризации банки закатать.

В дальнейшем при подаче на стол в капусту можно добавить подсолнечное масло, посыпать зеленью.

2007

Мчч. Сергия и Вакха. Сщмч. Николая пресвитера. Прп. Сергия Печерского. Прп. Сергия Нуромского (Вологодского). Обрéтение мощей прп. Мартиниана Белоезерского. Мц. Пелагии Тарсийской. Мч. Полихрония пресвитера.

Иконы Божией Матери, именуемой «Умиление», Псково-Печерской.

Старый стиль 7 октября

ОКТЯБРЬ

☉СОЛНЦЕ	
Восход	08.09
Заход	18.18
Долгота дня	10.09

◐ЛУНА	
Восход	16.38
Заход	–
Луна растет	

20

СУББОТА

Закуска из баклажанов

Для приготовления потребуется: *2–3 баклажана, 1 желтый сладкий перец, 1 красный сладкий перец, 2 средних спелых помидора, 2–3 дольки чеснока, растительное масло, уксус, соль, перец – по вкусу.*

Перцы и баклажаны запечь на углях (или в духовке на решетке), помидоры и чеснок натереть на терке. Баклажаны разрезать пополам и ложкой или ножом вынуть мякоть. С перцев снять кожицу и удалить семечки. Помидоры разрезать пополам и натереть на терке. Все вместе откинуть на сито и дать стечь. Чеснок натереть на терке или очень мелко нарезать (можно, конечно, пропустить и через давилку, но получится не так вкусно). Все ингредиенты мелко порубить на разделочной доске ножом, смешать, посолить, поперчить, заправить маслом и уксусом (1/2 ч. ложка уксуса) по вкусу. Получится незаменимое блюдо к шашлыкам.

2007

Неделя 21-я по Пятидесятнице. Прп. Пелагии. Сщмчч. Димитрия, архиеп. Можайского, и иже с ним; мч. Василия; сщмчч. Ионы, еп. Велижского, и иже с ним. Прп. Досифея Верхнеостровского, Псковского. Прп. Трифона, архим. Вятского. Прп. Таисии. Св. Пелагии девицы.

Старый стиль 8 октября

ОКТЯБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.11
Заход	18.16
Долгота дня	10.05

◐ ЛУНА	
Заход	00.51
Восход	16.48
Луна растет	

21

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Грибы заливные соленые

Для приготовления потребуется *соленых грибов 50 г, желатина 4 г. (на 100 г воды). Для гарнира: вареная морковь, соленый огурец, вареная картофелина, по чайной ложке растительного масла и яблочного уксуса.*

Для приготовления желе в 50 г воды добавляют 50 г отжатого от грибов рассола, кипятят, кладут замоченный в воде желатин и растворяют его.

В формочки наливают тонкий слой желе. Когда оно застынет, кладут мелко шинкованные соленые грибы, заливают желе и ставят на холод. Заливное вынимают из формочек (опуская формочки на несколько секунд в горячую воду), кладут на тарелку или в вазочку. Гарнируют отварными мелко нарезанными овощами, заправленными уксусом и растительным маслом, соленым огурцом.

2007

Седмица 22-я по Пятидесятнице. **Ап. Иакова Алфеева.** Прпп. Андроника и жены его Афанасии. Сщмчч. Петра и Константина. Прав. Авраама праотца и племянника его Лота. Мчч. Еввентия (Иувентина) и Максима воинов. Мц. Поплии исп. Прп. Петра Галатийского.

Корсунской иконы Божией Матери.

Старый стиль 9 октября

ОКТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.13
Заход	18.13
Долгота дня	10.00

○ ЛУНА	
Заход	02.22
Восход	16.57
Луна растет	

22

ПОНЕДЕЛЬНИК

Консервируем тыкву

1-й способ. Тыкву чистим, режем большими кусками, заливаем кипящим яблочным соком. На 1 л сока добавляем 200 г сахара, корицы. Выдерживаем смесь до полного остывания, кипятим еще раз 20 минут, укладываем в банки, заливаем кипящим сиропом и закатываем.

2-й способ. Тыкву нарезаем длинной соломкой, бланшируем 2 минуты, заливаем кипящим раствором: на 1 л воды 5 г лимонной кислоты, 100 г сахара, 15 г соли, 5 листьев смородины – и закатываем.

3-й способ. Тыква в облепиховом соке. Кусочки тыквы варим в облепиховом соке с сахаром (на 1 кг тыквы – 1 л облепихового сока, 1 кг сахара). В конце варки добавляем апельсиновую цедру. Кипящую массу разливаем в чистые банки, закатываем.

2007

Мчч. Евлампия и Евлампии. **Прп. Амвросия Оптинского.** Свт. Иннокентия, еп. Пензенского. Свт. Амфилохия, еп. Владимиро-Волынского. **Собор Волынских святых.** Блж. Андрея, Христа ради юродивого, Тотемского. Мч. Феотекна. Прп. Вассиана. Прп. Феофила исп.

Старый стиль 10 октября

ОКТЯБРЬ

23

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.15
Заход	18.11
Долгота дня	09.56

○ ЛУНА	
Заход	03.54
Восход	17.04
Луна растет	

ВТОРНИК

Перцы печеные

Для приготовления на 1 порцию потребуется *перца сладкого (болгарского) – 2 шт., салатной заправки – 4 столовые ложки, крупный помидор, соль и зелень по вкусу.*

Сладкий зеленый (болгарский) перец, желательно толстостенный, обмыть, смазать растительным маслом, положить на сковороду и поставить на умеренный огонь. Когда испечется со всех сторон, посолить, накрыть крышкой и выдержать 15 минут. Затем очистить от кожицы, удалить плодоножки и положить в салатницу. Залить салатной заправкой, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Для приготовления салатной заправки смешать 1 столовую ложку яблочного уксуса и 2 столовые ложки растительного масла.

2007

Ап. Филиппа, единого от семи диаконов. Прп. Феофана исп., творца канонов, еп. Никейского. Прп. Льва Оптинского. **Собор преподобных Оптинских старцев.** Прп. Феофана, постника Печерского. Мцц. Зинаиды и Филониллы. Сщмчч. Филарета, Иувеналия.

Старый стиль 11 октября

День постный
Пища с маслом

ОКТЯБРЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.17
Заход	18.09
Долгота дня	09.52

○ЛУНА	
Заход	05.28
Восход	17.12
Луна растет	

24

СРЕДА

Огурцы малосольные

На дно трехлитровой банки положить 4-5 измельченных зубчиков чеснока, стебли укропа, веточку вишни, лист хрена. Огурцы среднего размера вымыть и слегка просушить на полотенце. Плотно уложить их в банку, желательно вертикально, сверху уложить чеснок и зелень.

Залить подготовленные банки рассолом. Для приготовления рассола необходимо вскипятить воду из расчета на 1 л воды – 2 столовые ложки соли. Рассола потребуется 1,5 л на одну трехлитровую банку.

Затем банку с огурцами накрыть бумажной салфеткой и оставить храниться при комнатной температуре. Через 3-4 дня огурцы готовы, и их можно убрать в холодильник.

2007

Мчч. Прова, Тараха и Андроника. Прп. Космы, еп. Маиумского, творца канонов. Свт. Николая исп., митр. Алма-Атинского; сщмч. Александра пресвитера. Мц. Домники. Свт. Мартина Милостивого, еп. Турского. Перенесение из Мальты в Гатчину части Древа Животворящего Креста Господня, Филермской иконы Божией Матери и десной руки святого Иоанна Крестителя.

Иерусалимской, Ярославской-Смоленской, Рудненской и Калужской икон Божией Матери.

Старый стиль 12 октября

ОКТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.19
Заход	18.06
Долгота дня	09.47

○ ЛУНА	
Заход	07.05
Восход	17.20
Луна растет	

25

ЧЕТВЕРГ

Рыба в пряном отваре

В небольшом количестве воды отвариваем 2 шт. моркови, корень петрушки, головку репчатого лука, нарезанную на 4 части, 1-2 лавровых листа, несколько горошин черного перца, соль по вкусу. Готовый отвар процеживаем.

Подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу выкладываем в кастрюлю с толстым дном и заливаем отваром так, чтобы прикрыть рыбу наполовину. Варим под крышкой на слабом огне 20-30 минут.

Очищенный, промытый и крупно нарезанный картофель отвариваем в оставшемся пряном бульоне, добавив соль. Мелко шинкуем 1-2 головки репчатого лука и слегка обжариваем в масле. Затем добавляем 100 г сметаны, несколько столовых ложек бульона, размешиваем и доводим до кипения. Подливка готова.

Рыбу и картофель раскладываем по тарелкам, заливаем подливкой и посыпаем зеленью укропа.

Иверской иконы Божией Матери. Мчч. Карпа, еп. Фиатирского, Папилы диакона, Агафодора и мц. Агафоники. Прп. Вениамина Печерского. Прп. Никиты исп. Вмц. Златы (Хрисы).
Седмиезерной иконы Божией Матери.

Старый стиль 13 октября

День постный
Пища с маслом

ОКТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.22
Заход	18.04
Долгота дня	09.42

○ ЛУНА	
Заход	08.47
Восход	17.32
Полнолуние	08.53

26

ПЯТНИЦА

Салат картофельный с груздями

Для приготовления потребуется *300 г соленых груздей, 400 г вареного картофеля, 2 головки репчатого лука, соль, черный перец по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла.*

Отваренный картофель в мундире и грибы очистить, нарезать ломтиками, лук – полукольцами. Заправить по вкусу солью, перцем, растительным маслом.

Яблоки с изюмом и орехами

Для приготовления потребуется *4 яблока, 2 столовых ложки изюма, 1 столовая ложка измельченных грецких орехов, 4 столовые ложки сахара.*

Из яблок удалить семечки, заполнить отверстие изюмом, смешанным с сахаром и измельченными ядрами орехов. Положить в сковороду, добавив немного воды, запечь в духовке, следя, чтобы яблоки сохранили красивый внешний вид.

2007

Мчч. Назария, Гервасия, Протасия, Келсия. Прп. Параскевы. Прп. Николы Святоши, кн. Черниговского, Печерского чудотворца. Мч. Сильвана, пресвитера Газского.

Яхромской иконы Божией Матери.

Старый стиль 14 октября

ОКТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.24
Заход	18.02
Долгота дня	09.38

○ ЛУНА	
Заход	10.32
Восход	17.50
Луна убывает	

27

СУББОТА

Салат осенний

Для приготовления потребуется: *репа – 200 г, морковь – 100 г, цветная капуста – 120 г, зеленый горошек – 40 г, салатной заправки – 3 столовые ложки, соль.*

Морковь и репу вымыть, сварить до готовности и дать остыть в отваре. Цветную капусту разобрать на соцветия и бланшировать в кипящей подсоленной воде 5–7 минут. Овощи очистить, добавить зеленый горошек. Готовый салат заправить растительным маслом или салатной заправкой и, при необходимости, слегка подсолить.

Салат из огурцов и яблок

Для приготовления потребуется: *яблоки – 200 г, огурцы – 4 шт., зелень петрушки – 100 г, молодая морковь – 2 шт., растительное масло – 3–4 ст. ложки, спелый томат – 1 шт., соль и сахар по вкусу.*

Огурцы и очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки мелко нарубить. Молодую морковь тщательно вымыть и, не очищая от нежной кожицы, нарезать мелкими кружочками. Соединить подготовленные фрукты, овощи и зелень, посолить по вкусу и полить растительным маслом.

2007

Неделя 22-я по Пятидесятнице. **Память святых отцов VII Вселенского Собора.** Прп. Евфимия Нового, Солунского. Прмч. Лукиана, пресвитера Антиохийского. Сщмч. Симеона пресвитера; свт. Афанасия исп., еп. Ковровского. Свт. Иоанна, еп. Суздальского. Сщмч. Лукиана Печерского. Мчч. Сарвила и Вевеи. Свт. Савина, еп. Катанского. *Иконы Божией Матери «Спорительница хлебов».*

Старый стиль 15 октября

ОКТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.26
Заход	16.59
Долгота дня	09.33

○ ЛУНА	
Заход	11.15
Восход	17.19
Луна убывает	

28

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Вишневое вино

Для приготовления потребуется *на 1 л вишневого сока – 0,5 л воды и 350 г сахара.*

Для брожения сладкое сусло переливают в стеклянный баллон емкостью 10-15 л. Для начала брожения лучше всего использовать хлебные дрожжи. Горлышко баллона закрывают пробкой и оставляют в темноте на 30-35 дней. Через 20 дней брожение заканчивается, осадки и дрожжи выпадают на дно баллона. Следует осторожно снять осветлившийся сброженный вино-материал с осадка и разлить в бутылки. Перед употреблением его нужно отфильтровать и добавить по вкусу сахар. Хранить такое вино более года не рекомендуется.

По этому рецепту можно приготовить яблочное вино из расчета на 1 л яблочного сока – 0,1 л воды, 240 г сахара.

2007

Седмица 23-я по Пятидесятнице.
Мч. Лонгина сотника, иже при Кресте Господни. Сщмч. Евгения пресвитера, сщмч. Иоанна пресвитера. Прп. Лонгина, вратаря Печерского. Прп. Лонгина Яренгского.

Старый стиль 16 октября

ОКТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.28
Заход	16.57
Долгота дня	09.29

○ ЛУНА	
Заход	12.42
Восход	18.08
Луна убывает	

29

ПОНЕДЕЛЬНИК

Желе лимонное с фруктами

***Для приготовления потребуется** половина лимона, столовая ложка сахара, 10 г желатина, яблоко, вода 300 мл.*

Влить в кастрюльку воду, всыпать сахар, размешать, вскипятить. В горячий сироп положить цедру, снятую с половины лимона и нашинкованную мелкой соломкой, и желатин, предварительно замоченный в холодной воде и набухший. Довести смесь до кипения, все время помешивая. Затем снять с огня, влить лимонный сок, профильтровать, слегка охладить, разделить на две равные части. Одну часть влить в блюдо слоем в 1 см. Когда охлажденное желе остынет, уложить на него нарезанное дольками яблоко (грушу, сливы и др.), вновь залить оставшимся полузастывшим желе, чтобы фрукты были покрыты им, а затем охладить.

Перед подачей желе можно украсить ягодами, посыпать сахарной пудрой.

2007

Прор. Осии. Прмч. Андрея Критского. Сщмч. Неофита пресвитера; сщмч. Александра, архиеп. Семипалатинского. Мчч. бессребренников Космы и Дамиана, Аравийских, и братий их. Прав. Лазаря Четверодневного, еп. Китийского. *Икон Божией Матери «Прежде Рождества и по Рождестве Дева» и «Избавительница».*

Старый стиль 17 октября

ОКТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.30
Заход	16.55
Долгота дня	09.25

○ ЛУНА	
Заход	13.41
Восход	19.20
Луна убывает	

30

ВТОРНИК

Майонез с яблочным соком

Для приготовления потребуется: *сок из яблок кислых сортов – 3 столовые ложки, толченые грецкие орехи –1 столовые ложка, растительное масло – 1 столовая ложка, соль – по вкусу.*

В толченые ядра грецких орехов постепенно влить растительное масло и взбить до получения густой однородной смеси. В масляно-ореховую массу добавить яблочный сок, посолить по вкусу, полученную смесь еще раз взбить.

Соус «Зеленый»

Для приготовления потребуется: *растительное масло – 2 столовые ложки, лимонный сок – 2 столовые ложки, мелко нарезанная зелень – 2 столовые ложки, соль – по вкусу.*

Растительное масло смешать с лимонным соком, полученную смесь взбить вилкой. Добавить в полученную массу зелень, посолить, после чего еще раз все тщательно взбить. Подавать соус к горячим овощным блюдам.

2007

Апостола и евангелиста Луки.
Прп. Иосифа, игумена Волоцкого, чудотворца. Сщмчч. Андрея, Сергия и Николая пресвитеров, мц. Елисаветы. Мч. Марина. Прп. Иулиана.

Старый стиль 18 октября

День постный
Пища с маслом

ОКТЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.32
Заход	16.53
Долгота дня	09.21

◑ ЛУНА	
Заход	14.17
Восход	20.48
Луна убывает	

31

СРЕДА

Борщ грибной

Для приготовления потребуется *1,5 кг свеклы, 2,5 л овощного (или грибного) бульона, 250 г свежих грибов, 1 долька чеснока, 3 столовых ложки 3%-ного уксуса, соль, сахар по вкусу, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка растительного масла.*

Свеклу сварить, опустить в холодную воду на 5-7 минут, очистить, нашинковать тонкими брусками и опустить в кипящий бульон. Добавить очищенные и нарезанные белые грибы, уксус, соль, сахар и варить 15 минут. Из муки и одного стакана бульона приготовить заправку и добавить в борщ для загустения. Борщ подавать к столу, предварительно заправив растительным маслом с мелко нарезанным чесноком. Сверху можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

НОЯБРЬ · 2007					
Понедельник		5	12	19	26
Вторник		6	13	20	27
Среда		7	14	21	28
Четверг	1	8	15	22	29
Пятница	2	9	16	23	30
Суббота	3	10	17	24	
Воскресенье	4	11	18	25	

3 ноября	Димитриевская родительская суббота.
4 ноября	Неделя 23-я по Пятидесятнице. Празднование Казанской иконе Божией Матери.
5 ноября	Неделя 21-я по Пятидесятнице.
6 ноября	Иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость».
11 ноября	Неделя 24-я по Пятидесятнице.
18 ноября	Неделя 25-я по Пятидесятнице.
21 ноября	Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных.
25 ноября	Неделя 26-я по Пятидесятнице.
26 ноября	Святителя Иоанна Златоустого.

2007

Прор. Иоиля. Мч. Уара и с ним семи учителей христианских. **Перенесение мощей прп. Иоанна Рыльского.** Блж. Клеопатры и сына ее Иоанна. Сщмч. Садока, еп. Персидского, и с ним 128-ми мучеников.

Старый стиль 19 октября

НОЯБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.34
Заход	16.51
Долгота дня	09.17

◑ ЛУНА	
Заход	14.37
Восход	22.18
Луна убывает	

1

ЧЕТВЕРГ

Суп фасолевый с орехами

Для приготовления потребуется: *сухая фасоль – 1 стакан, репчатый лук – 2 шт., растительное масло – 1–2 ст. ложки, ядра грецких орехов – 0,5 стакана, черный перец горошком – 3–4 шт., мелко рубленная зелень укропа и петрушки – 1 ст. ложка, вода – 1,5 л, соль по вкусу.*

Фасоль замочить на 8–10 часов, затем воду слить, еще раз промыть бобы, залить их холодной водой и варить до готовности. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами и обжарить на растительном масле. Ядра грецких орехов мелко истолочь. За 5–7 минут до готовности фасоль посолить, заправить луком, толчеными грецкими орехами и горошинами черного перца. Готовый суп посыпать сверху зеленью укропа и петрушки, снять с огня и дать настояться под крышкой 5–7 минут.

Совет. При чистке грецких орехов скорлупа разлетается и может вас поранить. Для безопасности следует предварительно завернуть орехи в ткань.

2007

Вмч. Артемия. Сщмч. Николая пресвитера; сщмчч. Зосимы, Иоанна, Иоанна, Иоанна, Николая, Леонида, Иоанна и Александра пресвитеров, Михаила и Петра диаконов и мч. Павла. Прав. отрока Артемия Веркольского.

Старый стиль 20 октября

День постный
Пища с маслом

НОЯБРЬ

2

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.36
Заход	16.48
Долгота дня	09.12

◑ ЛУНА	
Заход	14.50
Восход	23.45
Посл. четв.	00.20

ПЯТНИЦА

Кутья рисовая

***Для приготовления потребуется** 200 г риса, 100 г изюма без косточек, 100 г сахарного песка.*

Положить в горячую воду рис. Когда рис закипит, то откинуть его на сито, дать стечь воде, промыть под струей холодной водой и снова положить в кастрюлю, залить кипятком на 5 см выше уровня риса и дать увариться до мягкости.

В это время приготовить изюм: перебрать, вымыть и, вскипятив один раз в воде, откинуть на сито, дав стечь воде. Когда рис будет готов, надо слить воду, засыпать рис сахарным песком, добавить подготовленный изюм, все хорошенько перемешать и подавать к столу.

Совет. По этому же рецепту можно приготовить кутью с черносливом, с ягодами из любого варенья. При этом надо учитывать норму сахарного песка и сластить кутью по вкусу.

2007

Димитриевская родительская суббота. Прп. Илариона Великого. Перенесение мощей свт. Илариона, еп. Меглинского. Сщмч. Павлина, архиеп. Могилевского, Аркадия, еп. Екатеринбургского, и иже с ними. Прп. Илариона Печерского. Прп. Илариона Псковоезерского. Прпп. Феофила и Иакова Омучских. Мчч. Дасия, Гаия и Зотика.

Старый стиль 21 октября

НОЯБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.38
Заход	16.46
Долгота дня	09.08

◑ ЛУНА	
Заход	14.59
Восход	—
Луна убывает	

3

СУББОТА

Сила поминовения усопших на литургии

Святой Григорий Богослов рассказывает, как в его время одному благочестивому священнику явился во сне умерший христианин и просил за упокой его души совершить литургию. При этом усопший прибавил, что если Священная Жертва облегчит его участь, то он уже больше не явится ему. Священник исполнил эту просьбу, и с этой поры нового явления уже не было.

Святой Иоанн Дамаскин рассказывал о своем ученике, который скончался без покаяния. Святой стал слезно молить Господа узнать о посмертной участи юноши. Тогда в видении ему был показан ученик, стоящий в пламени по шею. После усердных молитв о его спасении старцу было видение юноши, уже освободившегося из огненного плена.

2007

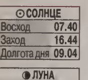
Неделя 23-я по Пятидесятнице. **Празднование Казанской иконе Божией Матери.** Равноап. Аверкия, еп. Иерапольского, чудотворца. Семи отроков Ефесских. Сщмч. Серафима, архиеп. Угличского, и иже с ним. Мчч. Александра еп., Ираклия воина и жен Анны, Елисаветы, Феодотии и Гликерии.

Андрониковской иконы Божией Матери.

Старый стиль 22 октября

НОЯБРЬ

4



☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.40
Заход	16.44
Долгота дня	09.04

◐ ЛУНА	
Восход	01.07
Заход	15.06
Луна убывает	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Суп с грибами

Для приготовления потребуется: *50 г сушеных грибов, 2 корня петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст.ложка муки, 4–5 ст.ложек растительного масла, соль, уксус, зелень – по вкусу, 2 л воды.*

После замачивания грибы мелко порубить, залить горячей водой, довести до кипения, посолить, добавить порезанные кубиками корни петрушки, морковь, ломтиками – сельдерей, мелко нарезанный лук и варить до мягкости. Отдельно слегка подрумянить муку в растительном масле, положить в суп и через 5–6 мин. снять его с огня. Подать на стол холодным, заправить уксусом и зеленью петрушки.

Запеченная красная рыба

Любую красную рыбу нарезать на куски, посолить, обмазать приправой для рыбы, оставить на 2 часа. Затем выложить рыбу на решетку и запечь в духовке (или на костре), периодически переворачивая.

2007

Седмица 24-я по Пятидесятнице.
Апостола Иакова, брата Господня по плоти. Прп. Иакова Боровичского, Новгородского чудотворца. Сщмч. Николая и иных. Свт. Игнатия, патриарха Константинопольского. Прп. Елисея Лавришевского.

Старый стиль 23 октября

НОЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.43
Заход	16.42
Долгота дня	08.59

◐ ЛУНА	
Восход	02.26
Заход	15.11
Луна убывает	

5

ПОНЕДЕЛЬНИК

Грибной суп

Для приготовления потребуется: *0,3 стакана перловой крупы, замоченной на 12 часов в холодной воде, 1 л овощного бульона, 15 г сушеных белых грибов, 0,5 стакана кипятка, 3 ст. ложки растительного масла, 3 мелко нарезанные луковицы, 350 г нарезанных ломтиками свежих грибов, 0,5 стакана сухого вина, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка горчицы, соль, перец.*

Промыть крупу и положить в большую кастрюлю, влить бульон, довести до кипения и кипятить 45 минут. Залить кипятком сухие белые грибы и настаивать 20 минут. Грибы вынуть и нарезать, настой сохранить. На большой сковороде спассеровать лук и специи – 5 минут. Добавить белые грибы, свежие грибы и жарить 5 минут, помешивая. Влить вино и кипятить на сильном огне, пока жидкость почти не испарится. Влить в кастрюлю с крупой настой белых грибов, добавить лавровый лист, горчицу, тушеные грибы, посолить, поперчить и варить 15-20 минут.

2007

Иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость». Мч. Арефы и с ним 4299 мучеников. Прпп. Арефы, Сисоя и Феофила Печерских. Блж. Елезвоя, царя Ефиопского. Сщмч. Лаврентия, еп. Балахнинского. Мц. Синклитикии и двух дочерей ее. Свт. Афанасия, патриарха Цареградского.

Старый стиль 24 октября

НОЯБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.45
Заход	16.40
Долгота дня	08.55

6

● ЛУНА	
Восход	03.42
Заход	15.17
Луна убывает	

ВТОРНИК

Винегрет овощной с кальмарами

Для приготовления потребуется: *свежемороженые кальмары – 250 г, картофель – 4 шт., свекла – 2 шт., морковь – 2 шт., зеленый лук – небольшой пучок, соленые огурцы – 3 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, лимонный сок – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, соль – 0,5 ч. ложки.*

Картофель, свеклу и морковь отварить в кожуре, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Соленые огурцы очистить от грубой кожуры (при необходимости удалить крупные семена), мякоть нарезать дольками. Зеленый лук мелко изрубить. Филе кальмаров очистить от пленок и отварить в кипящей соленой воде. Вареные кальмары нарезать соломкой, сложить в глубокий салатник, перемешать с подготовленными овощами, посолить по вкусу, добавить сахар, заправить лимонным соусом.

Для приготовления лимонного соуса смешайте в равных пропорциях сок лимона и растительное масло.

2007

Мчч. Маркиана и Мартирия.
Прпп. Мартирия диакона и Мартирия затворника, Печерских. Мч. Анастасия. Прав. Тавифы.

Старый стиль 25 октября

День постный
Пища с маслом

НОЯБРЬ

7

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.47
Заход	16.38
Долгота дня	08.51

● ЛУНА	
Восход	04.57
Заход	15.23
Луна убывает	

СРЕДА

Картофельные котлеты

***Для приготовления потребуется** 1 кг картофеля, 100 г муки, 40 г растительного масла. Приправа: соль.*

Картофель тщательно промыть, очистить и сварить. В горячем виде размять толкушкой или протереть через решето. В полученное пюре добавить ложку растительного масла, соль и, если картофель очень рассыпчатый, столовую ложку картофельной или пшеничной муки. После этого тщательно все вымешать и разделать котлеты.

При разделке каждую котлету обвалять в муке (или в толченых сухарях) и затем обжарить на растительном масле с обеих сторон на разогретой сковороде.

Готовые котлеты подать с грибным или луковым соусом.

Для приготовления лукового соуса потребуется обжарить лук, добавить в него 2-3 ст. ложки муки и прогреть 1-2 минуты. В сковороду влить небольшое количество воды, соус посолить и прокипятить.

2007

Вмч. Димитрия Солунского.
Прп. Феофила Печерского, архиеп. Новгородского. Мч. Луппа. Прп. Афанасия Мидикийского. Прп. Димитрия Басарбовского, Болгарского.

Старый стиль 26 октября

НОЯБРЬ

8

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.49
Заход	16.36
Долгота дня	08.47

● ЛУНА	
Восход	06.14
Заход	15.30
Луна убывает	

ЧЕТВЕРГ

«Дружная семейка»

Очень вкусным и необычным украшением праздничного стола может стать пирог «Дружная семейка». Для его приготовления берут дрожжевое тесто, формуют пирожки в виде шарика или лодочки. В середину каждого пирожка помещают разную начинку (или овощную, или грибную, или фруктовую). Желательно, чтобы начинка была во всех пирожках одной вкусовой гаммы (не рекомендуется смешивать в пирожках сладкие, соленые или острые начинки). Сформованные пирожки плотно выкладывают на сковороду, смазанную растительным маслом и выпекают в горячей духовке. При выпечке все пирожки увеличиваются в размере и соединяются в единый пирог.

2007

Мч. Нестора Солунского. Прп. Нестора Летописца, Печерского. Обре́тение мощей блгв. кн. Андрея Смоленского в Переславле-Залесском. Мцц. Капитолины и Еротииды. Мч. Марка и иже с ним.

Старый стиль 27 октября

День постный
Пища с маслом

НОЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	07.51
Заход	16.34
Долгота дня	08.43

● ЛУНА	
Восход	07.32
Заход	15.39
Луна убывает	

9

ПЯТНИЦА

Яблочно-тыквенный мармелад

На 1 кг яблок потребуется *4 кг тыквы, 4 лимона, 150 г сахара, 250 мл воды.*

Тыкву очищают от корки, удаляют семена, нарезают на кусочки. Добавляют яблоки с кожурой, но очищенные от семенных гнезд, очищенные от корки и семян лимоны. Смесь варят в воде. Как только масса хорошо размякнет, ее пропускают через мясорубку.

Полученную размельченную массу выкладывают в таз, добавляют сахар и варят до тех пор, пока мармелад не достигнет нужной густоты.

Мармелад еще горячим перекладывают в горшок, накрывают куском пергаментной бумаги, предварительно смоченной в салицилово-кислом натрии. Горшок плотно завязывают и хранят в прохладном месте.

2007

Мц. Параскевы, нареченной Пятница. Мчч. Терентия и Неониллы и чад их. Прп. Стефана Савваита, творца канонов. Свт. Арсения I, архиеп. Сербского. Прп. Иова, игумена Почаевского. Свт. Димитрия, митр. Ростовского. Прп. Нестора, некнижного, Печерского. Прп. Иоанна Хозевита. Сщмч. Иоанна пресвитера.

Старый стиль 28 октября

НОЯБРЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	07.53
Заход	16.32
Долгота дня	08.39

●ЛУНА	
Восход	08.51
Заход	15.53
Новолуние	02.04

10

СУББОТА

Фаршированный перец

Для приготовления потребуется: *сладкий перец – 1 кг, морковь – 5 шт., репчатый лук – 3 шт., корень петрушки – 1 шт., томаты – 2 шт., томатный сок – 1 стакан, сахар – 1 ч. ложка, растительное масло – 4 ст. ложки, мелкорубленая зелень петрушки – 1 ст. ложка, черный молотый перец, соль.*

Морковь, репчатый лук и корень петрушки очистить, вымыть и нарезать соломкой. Подготовленную массу перемешать, посолить и потушить на растительном масле до полуготовности. Затем добавить в сковороду нарезанные томаты, перец, соль и зелень. После этого овощной фарш тушить еще 5 минут, затем тщательно перемешать и дать остыть. Сладкий перец очистить, промыть, обжарить со всех сторон на растительном масле. Затем наполнить его овощным фаршем, плотно уложить в эмалированную посуду, добавить растительное масло, томатный сок, сахар и поставить тушить в духовку на 30–40 минут.

2007

Неделя 24-я по Пятидесятнице.
Прмц. Анастасии Римляныни. Прп. Аврамия затворника и блж. Марии, племянницы его. Сщмчч. Николая и иже с ним, Иоанна пресвитера, Евгения пресвитера. Прп. Аврамия, архим. Ростовского. Мчч. Клавдия, Астерия, Неона и Феониллы. Прп. Анны.

Старый стиль 29 октября

НОЯБРЬ

11

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.55
Заход	16.30
Долгота дня	08.35

● ЛУНА	
Восход	10.10
Заход	16.14
Луна растет	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Овощи в горшочке

Для приготовления потребуется: *картофель – 5 шт., морковь – 1 шт., капуста – 200 г, репчатый лук – 2 шт., помидоры – 2 шт., мука 2 столовые ложки, кетчуп – 4 столовые ложки, растительное масло – 4 столовые ложки, перец черным горошком – 3 шт.; корица, соль, зелень – по вкусу.*

Картофель и лук очистить, вымыть и нарезать дольками. Обжарить в растительном масле.

Морковь и репу чистить, вымыть, нарезать кубиками и потушить с луком.

Капусту крупно нарезать и отварить в подсоленной воде.

Отдельно на сковороде поджарить муку, добавить к ней овощи, и также нарезанные помидоры и потушить минут 10.

Подготовленные овощи сложить в специальные горшочки, залить кетчупом, добавить специи, посолить, закрыть крышками и запечь в духовке в течение 20 минут. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

2007

Седмица 25-я по Пятидесятнице. Сщмч. Зиновия, еп. Егейского, и сестры его мц. Зиновии. Сщмчч. Леонида пресвитера и Матфея диакона. Апп. от 70-ти Тертия, Марка, Иуста и Артемы. Мц. Анастасии Солунской. Св. Стефана Милютина, короля Сербского, брата его Драгутина и матери их Елены. *Озерянской иконы Божией Матери.*

Старый стиль 30 октября

НОЯБРЬ

12

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	07.57
Заход	16.29
Долгота дня	08.32

● ЛУНА	
Восход	11.21
Заход	16.48
Луна растет	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Коренья на нашем столе

Пастернак имеет белый мясистый корень. Его вместе с листьями употребляют в свежем и сушеном виде.

Петрушка (корневая и листовая) используется как ароматизирующая блюдо зелень.

Сельдерей – самый нежный и ароматный из всех белых кореньев. Листья используются при засолке овощей, а также при варке супов, а корень – для приготовления различных блюд.

Белые коренья и их листья содержат эфирные масла, минеральные соли, углеводы и витамины.

Кулинарная подготовка белых кореньев заключается в срезке ботвы (зелени) и узкой части корневища. Корни моют, очищают от покровной кожицы и поврежденных мест. Затем их снова моют и дают стечь воде.

2007

Апп. от 70-ти Стахия, Амплия, Урвана, Наркисса, Апеллия и Аристовула. Мч. Епимаха. Прпп. Спиридона и Никодима, просфорников Печерских. Прп. Мавры. Сщмч. протоиерея Иоанна. Сщмч. Всеволода и иных.

Старый стиль 31 октября

НОЯБРЬ

☉СОЛНЦЕ	
Восход	07.59
Заход	16.27
Долгота дня	08.28

● ЛУНА	
Восход	12.19
Заход	17.38
Луна растет	

13

ВТОРНИК

Сливовый десерт

Для приготовления потребуется: *спелые сладкие сливы – 10 шт., изюм без косточек – 1 столовая ложка, миндаль – 2 столовые ложки, ром – 40 г, лимон – 1 шт., сахарная пудра для обсыпки.*

Сливы тщательно промойте под струей холодной воды, разрежьте на половинки, удалите косточки. Аккуратно выложите половинки слив на поднос или плоскую тарелку.

Изюм ошпарить и слегка отварить. Миндаль очистить, добавить к изюму и мелко изрубить. Снять цедру с лимона (можно воспользоваться мелкой теркой), выжать сок.

К полученной лимонной смеси добавить ром и все хорошо перемешать.

Выложенные на тарелку половинки слив полить сверху лимонным соком с ромом и цедрой, обсыпать измельченным миндалем и изюмом, а также сахарной пудрой.

2007

Бессребреников и чудотворцев Космы и Дамиана Асийских и матери их прп. Феодотии. Сщмчч. Иоанна епископа и Иакова пресвитера, Сергия, архиеп. Елецкого, Александра, Феодора, Александра и Димитрия пресвитеров. Мцц. Кириены и Иулиании.

Старый стиль 1 ноября

День постный
Пища без масла

НОЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.01
Заход	16.25
Долгота дня	08.24

● ЛУНА	
Восход	12.59
Заход	18.46
Луна растет	

14

СРЕДА

Пельмени с рыбным фаршем

Для приготовления потребуется: *пресное тесто из 3 стаканов пшеничной муки, репчатый лук – 3 шт., растительное масло – 3 столовые ложки.*

Для фарша: *филе рыбы – 500 г, репчатый лук – 1 шт., вода –3 столовые ложки, соль – 1 чайная ложка, молотый черный перец.*

Репчатый лук очистить и вымыть. Одну луковицу разрезать на несколько частей. Остальные мелко изрубить и поджарить на растительном масле до светло-золотистого цвета. Филе морского окуня вымыть и вместе с нарезанным луком (1 шт.) пропустить через мясорубку. В получившийся фарш добавить 2–3 ст. ложки воды, посолить, заправить молотым черным перцем и тщательно перемешать. Готовым фаршем начинить пельмени и отварить в подсоленной воде. Горячие пельмени подать к столу, посыпав сверху жареным луком.

2007

Мчч. Акиндина, Пигасия, Аффония, Елпидифора, Анемподиста и иже с ними. Сщмчч. Констанина и Анании пресвитеров. Прп. Маркиана Киринейского.

Шуйской-Смоленской иконы Божией Матери.

Старый стиль 2 ноября

НОЯБРЬ

15

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.03
Заход	16.23
Долгота дня	08.20

◐ ЛУНА	
Восход	13.26
Заход	20.06
Луна растет	

ЧЕТВЕРГ

Соус овощной

Для приготовления потребуется *на 2 стакана овощного бульона 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 шт. моркови, соль и приправа – по вкусу.*

На сковороде обжарить мелко нарезанные лук и морковь в растительном масле, добавить муку, размешать и слегка обжарить. Положить полученную смесь в кипящий овощной бульон, заправить вареными овощами, посолить, добавить по вкусу ароматизированной приправы.

Совет. Старайтесь готовить соусы непосредственно к столу, однако подавать их следует в охлажденном или теплом виде в специальных соусниках. Не жалейте для приготовления соусов времени, они не только улучшают вкус и аромат блюд, но и повышают их энергетическую ценность.

2007

Мч. Акепсима епископа, Иосифа пресвитера и Аифала диакона. Обновление храма вмч. Георгия в Лидде. Сщмчч. Василия и иже с ним. Мчч. Аттика, Агапия, Евдоксия, Катерия, Истукария, Пактовия, Никтополиона и дружины их. Прп. Акепсима. Прав. Снандулии.

Старый стиль 3 ноября

День постный
Пища без масла

НОЯБРЬ

16

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.05
Заход	16.22
Долгота дня	08.17

◐ ЛУНА	
Восход	13.43
Заход	21.32
Луна растет	

ПЯТНИЦА

Квашение

Квашение, как и соление, мочение, относится к способам консервирования молочнокислым брожением, то есть получением молочной кислоты из сахара сырья под действием молочнокислых бактерий. Поваренная соль, которая добавляется при солении или квашении, ускоряет процесс молочнокислого брожения тем, что, с одной стороны, задерживает развитие большинства других микроорганизмов, с другой – ускоряет выделение сока из овощей в рассол, а, следовательно, и сахара. Зелень и чеснок, обладая бактерицидными свойствами, также способствуют молочнокислым процессам и, конечно, повышают вкусовое качество консервированного продукта. При квашении следует соблюдать определенный температурный режим (18-220°С).

2007

Прп. Иоанникия Великого. Сщмчч. Никандра, еп. Мирского, и Ермея пресвитера. Сщмчч. Арсения и Александра пресвитеров; сщмч. Исмаила пресвитера. Прп. Меркурия Печерского. Прп. Никандра Городноезерского.

Старый стиль 4 ноября

НОЯБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.08
Заход	16.20
Долгота дня	08.12

◐ ЛУНА	
Восход	13.55
Заход	22.59
Луна растет	

17

СУББОТА

Пирожки картофельные с грибами

Для приготовления потребуется: *картофель – 1 кг, свежие грибы – 500 г, репчатый лук – 2 шт., мука – половина стакана, растительное масло – 5 столовых ложек, черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Картофель очистить от кожуры, вымыть и рассортировать. Мелкие картофелины оставить целиком, а более крупные разрезать на 2-4 части. Подготовленный картофель сложить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрывала клубни, и поставить варить на сильный огонь. Когда вода с картофелем закипит, убавить огонь и посолить картофель по вкусу и варить до полной готовности (пока картофель не разварится). Когда картофель будет готов, отвар слить в отдельную посуду, а картофель в горячем виде размять или протереть сквозь сито.

(Окончание см. лист 18 ноября)

2007

Неделя 25-я по Пятидесятнице. Мчч. Галактиона и Епистимии. **Свт. Ионы, архиеп. Новгородского.** Апп. от 70-ти Патрова, Ерма, Лина, Гаия, Филолога. Сщмч. Гавриила пресвитера. Свт. Григория, архиеп. Александрийского.

Старый стиль 5 ноября

НОЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.10
Заход	16.18
Долгота дня	08.08

◐ ЛУНА	
Восход	14.04
Заход	–
Перв. четв.	01.34

18

ВОСКРЕСЕНЬЕ

(Начало см. лист 17 ноября)

В протертый картофель добавить 2 столовые ложки растительного масла и тщательно вымешать или взбить (при необходимости можно влить немного отвара). Свежие грибы вымыть, тщательно очистить, мелко изрубить и поджарить вместе с мелко нарезанным репчатым луком, посолив и поперчив по вкусу.

На разделочную доску, предварительно посыпанную мукой (или панировочными сухарями), выложить картофельную массу, разделить ее на порции, придавая им форму небольших лепешек. В середину каждой лепешки положить подготовленный грибной фарш, края лепешек соединить и сформовать пирожки. Каждый пирожок обвалять со всех сторон в муке (или панировочных сухарях), затем обжарить на растительном масле до образования румяной корочки.

2007

Седмица 26-я по Пятидесятнице. Свт. Павла, патриарха Константинопольского. **Прп. Варлаама Хутынского.** Сщмч. Никиты, еп. Орехово-Зуевского, и иже с ним. Прп. Луки Печерского. Свт. Германа, архиеп. Казанского. Мцц. Текусы, Александры, Полактии, Клавдии, Евфросинии, Афанасии и Матроны. Прп. Луки Тавроменийского.

Старый стиль 6 ноября

НОЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.12
Заход	16.17
Долгота дня	08.05

○ ЛУНА	
Заход	00.27
Восход	14.11
Луна растет	

19

ПОНЕДЕЛЬНИК

Овощи на нашем столе

Лук-порей используется для приготовления различных блюд. Он содержит большое количество белков, углеводов, минеральных солей и витаминов. Лук-порей состоит из белого цилиндрического стебля и длинных крупных лентовидных зеленых листьев. В пищу употребляют белый стебель, а у молодых растений и зеленую часть.

Морковь – очень ценный пищевой продукт. Она содержит в большом количестве каротин. Кроме того, в ее состав входят другие виды витаминов, белки, углеводы и минеральные соли. Она очень полезна в сыром, вареном и тушеном виде.

При кулинарной обработке моркови у нее срезают ботву, тонкую часть корневища, удаляют поврежденные места. Затем продукт моют щеткой, дают стечь воде и режут кусочками требуемого размера.

2007

Мучеников в Мелитине. Прп. Лазаря Галисийского. Сщмч. Кирилла, митр. Казанского. Прп. Зосимы Ворбозомского. Обрéтение мощей прп. Кирилла Новоезерского. Мч. Феодота корчемника. Мчч. Авкта, Тавриона и Фессалоникии.

Иконы Божией Матери «Взыграние» Угрешской.

Старый стиль 7 ноября

НОЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.13
Заход	16.15
Долгота дня	08.02

○ ЛУНА	
Заход	01.56
Восход	14.18
Луна растет	

20

ВТОРНИК

Рыбная солянка

Для приготовления потребуется: *свежая рыба – 500 г, репчатый лук – 1 шт., соленые огурцы – 2–3 шт., томаты – 1–3 шт., растительное масло – 1–2 ст. ложки, лавровый лист – 2–3 шт., черный перец горошком – 6–8 шт., рубленая зелень укропа – 1 ст. ложка, корень и зелень петрушки – 1 шт., соль или огуречный рассол.*

Свежую рыбу очистить, отделить головы и хвосты. Мясо снять с костей и нарезать крупными кусками. Из голов, костей и хвостов сварить крепкий бульон, добавив при варке нарезанные коренья. Кусочки филе слегка обжарить на растительном масле с двух сторон. Затем убавить огонь, положить в сковороду мелко нарезанный репчатый лук и припустить до «прозрачности» лука. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать дольками, поместить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком (1 стакан) и припустить на медленном огне 5–7 минут. Овощи и рыбу опустить в рыбный бульон, добавить мелко нарезанную зелень, специи и варить до готовности 15-20 минут.

2007

Собор Архистратига Михаила
и прочих Небесных Сил бесплотных.
Архангелов Гавриила, Рафаила, Уриила, Селафиила, Иегудиила, Варахиила и Иеремиила.

Старый стиль 8 ноября

День постный
Пища без масла

НОЯБРЬ

21

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.15
Заход	16.14
Долгота дня	07.59

○ ЛУНА	
Заход	03.27
Восход	14.26
Луна растет	

СРЕДА

Щи рыбные

Для приготовления потребуется *500 г рыбы, 500 г квашеной капусты, 60 г томатной пасты, луковица, морковь, пучок зелени, 2 лавровых листа, 2 столовые ложки растительного масла, соль, специи и сахар по вкусу.*

Квашеную капусту промыть, отжать, добавить в нее томатную пасту, сахар и немного горячей воды. Кастрюлю поставить на огонь, закрыв крышкой, и тушить капусту в течение 30 минут. Отварную рыбу разобрать от костей, разрезать на кусочки и обжарить в растительном масле вместе с нарезанными луком и морковью. Затем обжаренную рыбу с овощами переложить в кастрюлю, добавить 1 литр горячей воды, лавровый лист, специи, посолить и варить до готовности. Заправить растительным маслом.

2007

Мчч. Онисифора и Порфирия. Прп. Матроны. Прп. Феоктисты. Сщмчч. Константина, Димитрия пресвитеров и прмч. Алексия. Прп. Онисифора Печерского. Мч. Александра Солунского. Мч. Антония. Прп. Иоанна Колова. Прпп. Евстолии и Сосипатры.

Иконы Божией Матери, именуемой «Скоропослушница».

Старый стиль 9 ноября

НОЯБРЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.17
Заход	16.12
Долгота дня	07.55

○ЛУНА	
Заход	05.04
Восход	14.36
Луна растет	

22

ЧЕТВЕРГ

Винегрет грибной с рыбой

Для приготовления потребуется: *отварная, очищенная от костей рыба – 300 г, соленые грибы – 120 г, морковь – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., картофель – 2 шт., свекла – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., растительное масло – 100 г, соль по вкусу.*

Овощи отварить и очистить. Свеклу нарезать ломтиками, картофель и морковь – небольшими кубиками. Соленый огурец нашинковать соломкой, филе рыбы – небольшими кусочками. Лук очистить и мелко нарезать с грибами. Овощи, рыбу и грибы смешать, посолить и заправить маслом.

Винегрет «Селедочка»

Для приготовления потребуется: *соленая сельдь – 300 г, свекла – 2 шт., картофель – 3 шт., репчатый лук – 1 шт., морковь – 1 шт., консервированный зеленый горошек – 100 г, растительное масло – 4 ст. ложки.*

Овощи отварить, очистить и нарезать кубиками. Лук мелко нашинковать. Овощи сложить в салатник, добавить зеленый горошек и заправить маслом. Сельдь очистить, нарезать мелкими кусочками и аккуратно выложить по краям винегретной горки.

2007

Апп. от 70-ти Ераста, Олимпа, Родиона, Сосипатра, Куарта (Кварта) и Тертия. Прмч. Нифонта и мч. Александра; сщмчч. Прокопия, архиеп. Херсонского, Августина, архиеп. Калужского. Мч. Ореста врача. Сщмч. Милия, еп. Персидского, и двух учеников его. Прп. Феостирикта. Мч. Константина.

Старый стиль 10 ноября

День постный
Пища без масла

НОЯБРЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.19
Заход	16.11
Долгота дня	07.52

○ЛУНА	
Заход	06.46
Восход	14.51
Луна растет	

23

ПЯТНИЦА

Овощи на нашем столе

Свекла столовая красная – необходимый продукт для приготовления салатов, винегретов, борщей и других блюд. В кулинарии применяют молодые и зрелые корнеплоды округлой и плоскоокруглой формы с мякотью темно-красного или бордового цвета. Свекла содержит растительные белки, углеводы, красящие вещества, минеральные соли и витамины.

Томаты (помидоры) по своей питательной ценности, по химическому и витаминному составу – очень полезный пищевой продукт как в свежем виде, так и после кулинарной обработки. Они занимают одно из первых мест среди других овощей. В помидорах содержатся углеводы, белки, минеральные соли, органические кислоты (яблочная, лимонная и фосфорная), каротин, витамины.

2007

Вмч. Мины. Мч. Виктора и мц. Стефаниды. Мч. Викентия. Прп. Феодора Студита, исп. Блж. Максима, Христа ради юродивого, Московского чудотворца. Прп. Мартирия Зеленецкого. Мч. Стефана Дечанского.

Старый стиль 11 ноября

НОЯБРЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.21
Заход	16.10
Долгота дня	07.49

○ЛУНА	
Заход	08.31
Восход	15.14
Полнолуние	17.31

24

СУББОТА

Суп фасолевый

Для приготовления потребуется *фасоль – 200 г, репчатый лук – 1 шт., спелые томаты – 1–2 шт., соль, зелень петрушки и сельдерея.*

Фасоль замочить на 8–10 часов, затем воду слить и промыть бобы под струей холодной воды. Репчатый лук очистить, мелко нарезать, залить холодной водой (1 л) и поставить на огонь. Когда вода закипит, запустить фасоль и варить на слабом огне до готовности. За 15 минут до конца варки суп посолить и заправить очищенными от кожицы мелко нарезанными томатами. Готовый суп снять с плиты и посыпать мелко рубленной зеленью петрушки и сельдерея.

Щи домашние (без мяса)

Для приготовления потребуется: *капуста – 0,5 кг, картофель – 2–3 шт., репчатый лук – 2 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 4–5 зубчиков, спелые томаты – 3–4 шт., корень и зелень петрушки – 1 шт., корень и зелень пастернака – 1 шт., зелень укропа – 4–5 веточек, лавровый лист, черный перец горошком, сладкий красный молотый перец, соль.*

(Окончание см. лист 25 ноября)

2007

Неделя 26-я по Пятидесятнице.
Свт. Иоанна Милостивого, патриарха Александрийского. Прп. Нила постника. Сщмчч. Константина и Владимира пресвитеров. Блж. Иоанна Власатого, Ростовского. Прор. Ахии.
Иконы Божией Матери «Милостивая».

Старый стиль 12 ноября

НОЯБРЬ

25

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.23
Заход	16.09
Долгота дня	07.46

○ ЛУНА	
Заход	10.09
Восход	15.52
Луна убывает	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

(Начало см. лист 24 ноября)

Картофель очистить, вымыть и разрезать пополам. Репчатый лук и корень петрушки очистить и разделить на 4 части. Лук, петрушку и картофель залить холодной водой (1,5–2 л), добавить черный перец горошком, соль и поставить вариться. Очищенный корень пастернака натереть на крупной терке. Белокочанную капусту нарезать крупными кусками. Подготовленные овощи опустить в кипящий овощной бульон и варить до полной готовности 10–12 минут. За 5 минут до конца варки заправить щи лавровым листом и пюре, приготовленном из очищенных и протертых томатов. На мелкой терке натереть морковь вместе с чесноком. Добавить к смеси сладкий красный молотый перец и заправить готовые щи сразу после того, как кастрюля снята с плиты. При подаче посыпать блюдо мелко рубленной зеленью петрушки, укропа и пастернака.

2007

Седмица 27-я по Пятидесятнице.
Свт. Иоанна Златоустого,
архиеп. Константинопольского.
Мчч. Антонина, Никифора и Германа.
Мц. Манефы.

Старый стиль 13 ноября

НОЯБРЬ

26

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.25
Заход	16.07
Долгота дня	07.42

○ЛУНА	
Заход	11.24
Восход	16.56
Луна убывает	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Кисель фруктовый с ржаными сухариками

***Для приготовления потребуется** на 2 литра воды: ржаных сухариков – 200 г, сухофруктов – 1 стакан, сахарного песка – 200 г, картофельного крахмала – 2 столовые ложки.*

Ломтики ржаного хлеба нарезать кубиками, подрумянить в духовке, залить горячей водой и оставить для набухания.

Сухофрукты промыть в проточной воде, залить на 2 часа кипятком.

Сухарики и сухофрукты смешать вместе, довести до кипения и варить на слабом огне до разваривания сухофруктов. Затем отвар процедить, добавить сахар, еще раз вскипятить и влить при непрерывном помешивании крахмал, разведенный в холодной воде.

Кисель варить до загустения, снять с гня и остудить.

Совет. Чтобы избежать образования пленки на поверхности киселя, его следует сверху посыпать сахарной пудрой.

2007

Апостола Филиппа. Сщмчч. Димитрия и иже с ним. Прп. Филиппа Ирапского. Правоверного царя Иустиниана и царицы Феодоры. Свт. Григория Паламы, архиеп. Фессалонитского.

Старый стиль 14 ноября

Заговенье на Рождественский пост

НОЯБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.27
Заход	16.06
Долгота дня	07.39

○ ЛУНА	
Заход	12.12
Восход	18.21
Луна убывает	

27

ВТОРНИК

Камбала, запеченная с рисом

Для приготовления потребуется: *свежемороженая камбала – 1 кг, рис – 1 стакан, репчатый лук – 2 шт., мука – 3 ст. ложки, растительное масло – 5 ст. ложек, кетчуп – 0,5 стакана, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Камбалу разморозить, вымыть, очистить и выпотрошить. Крупную рыбу нарезать кусками, мелкую оставить целой. Подготовленные куски камбалы посолить, поперчить, обвалять в муке и поджарить с двух сторон на растительном масле до образования румяной корочки. Рис отварить в кипящей подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и дать стечь. Широкую сковороду с крышкой смазать растительным маслом, выложить в нее куски жареной камбалы и накрыть рыбу вареным рисом. Залить подготовленную рыбу с рисом томатным соусом, приготовленным из пассерованного репчатого лука и томатного пюре. Затем плотно накрыть сковороду крышкой, поставить в духовку и запекать в течение 20–30 минут.

2007

Мучеников и исповедников Гурия, Самона и Авива. **Прп. Паисия Величковского.** Сщмчч. Николая и Петра пресвитеров, Григория и Никиты диаконов. Мчч. Елпидия, Маркелла и Евстохия. Мч. Димитрия.

Купятицкой иконы Божией Матери.

Старый стиль 15 ноября

Начало Рождественского поста
Пища с маслом

НОЯБРЬ

28

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.28
Заход	16.05
Долгота дня	07.37

ОЛУНА	
Заход	12.39
Восход	19.54
Луна убывает	

СРЕДА

Рождественский пост

Сегодня начинается рождественский пост, который именуется также Филипповым, так как 27 ноября, накануне начала поста, Церковь совершает празднование памяти святого апостола Филиппа.

Постные дни и периоды установлены Церковью для упражнения верующих в воздержании, которое способствует подчинению души и тела духу, а через это – Богу.

Вопреки распространенному мнению, пост – это не просто отказ от определенных видов пищи. Такое воздержание – всего лишь средство. В дни поста главное – очистить свою душу, ослабить воздействие на нее страстных, греховных помыслов и греховных привычек, а телесное воздержание должно способствовать этому, дисциплинируя нашу волю и напоминая нам об особой важности дней поста. Кроме этого, во время поста следует воздерживаться от развлечений, увеселений.

2007

Апостола и евангелиста Матфея. Сщмч. Феодора пресвитера и с ним мчч. Анании и Михаила; сщмчч. Иоанна, Николая, Виктора, Василия, Макария и Михаила прествитеров; мч. Димитрия. Прав. Фулвиана, кн. Ефиопского, во Святом Крещении Матфея.

Старый стиль 16 ноября

Рождественский пост
Рыба

НОЯБРЬ

29

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.30
Заход	16.04
Долгота дня	07.34

◑ЛУНА	
Заход	12.55
Восход	21.26
Луна убывает	

ЧЕТВЕРГ

Паштет из свежемороженой рыбы

Для приготовления потребуется: *свежемороженая рыба – 400 г, лук – 4 шт., растительное масло – 100 г, лимон – 1 шт., соль по вкусу, зелень.*

Рыбу разморозить, очистить от костей и снять кожу. Готовое филе припустить на сковороде до готовности в небольшом количестве подсоленной воды. Лук очистить, нарезать и обжарить на растительном масле. Подготовленное рыбное филе и охлажденный жареный лук пропустить через мясорубку, посолить, добавить лимонный сок и перемешать. При подаче на стол паштет украсить зеленью.

Паштет из соленой рыбы

Для приготовления потребуется: *рыба пряного посола –300 г, вареный рис – 0,5 стакана, репчатый лук – 1 шт., растительное масло – 1 ст. ложка, зелень.*

Рыбу очистить от костей и головы. Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле. Подготовленное филе, жареный лук и рис пропустить через мясорубку и тщательно перемешать. При подаче на стол украсить рубленной зеленью.

2007

Свт. Григория чудотворца, еп. Неокесарийского. Прп. Никона, игумена Радонежского, ученика прп. Сергия. Прп. Лазаря иконописца. Мч. Гоброна, во Святом Крещении Михаила, и с ним 133-х воинов.

Старый стиль 17 ноября

Рождественский пост
Пища без масла

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.32
Заход	16.03
Долгота дня	07.31

◑ ЛУНА	
Заход	13.06
Восход	22.52
Луна убывает	

НОЯБРЬ

30

ПЯТНИЦА

Борщ домашний

Для приготовления потребуется: *2 ст. сухой белой фасоли, 2 кг свеклы, 2 кг кабачков, 1 кг моркови, 800 г репчатого лука, 3 корня петрушки вместе с зеленью, 0,5 л кетчупа, 500 г растительного масла, 80 г 9%-ного уксуса, 2 бульонных кубика с грибным вкусом, 0,5 л воды, перец, соль, сахар – по вкусу.*

Фасоль отварить до полуготовности. Все овощи вымыть. Морковь очистить и натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, смешать и обжарить в растительном масле. Свеклу натереть на крупной терке, смешать с морковью и луком. Кабачки очистить, нарезать небольшими кубиками и соединить с овощами. Овощную смесь поставить на огонь, добавить воду, соль, сахар и проварить 15 мин. Затем заправить кетчупом, растительным маслом и варить, помешивая, еще 15 мин. Добавить мелко нарезанную зелень и специи. Через 10 мин. положить бульонные кубики, влить уксус, потушить 5 мин. и снять с огня.

В подготовленные пол-литровые банки разложить горячий борщ и закатать крышками.

ДЕКАБРЬ · 2007

Понедельник		3	10	17	24	31
Вторник		4	11	18	25	
Среда		5	12	19	26	
Четверг		6	13	20	27	
Пятница		7	14	21	28	
Суббота	1	8	15	22	29	
Воскресенье	2	9	16	23	30	

2 декабря	Неделя 27-я по Пятидесятнице.
4 декабря	**ВВЕДЕНИЕ ВО ХРАМ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ**
6 декабря	Благоверного великого князя Александра Невского.
7 декабря	Великомученицы Екатерины.
9 декабря	Неделя 28-я по Пятидесятнице.
10 декабря	Иконы Божией Матери, именуемой «Зна́мение».
13 декабря	Апостола Андрея Первозванного.
16 декабря	Неделя 29-я по Пятидесятнице.
17 декабря	Великомученицы Варвары.
19 декабря	**Святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца.**
23 декабря	Неделя 30-я по Пятидесятнице.
30 декабря	Неделя 31-я по Пятидесятнице, святых праотец.

2007

Мч. Платона. Мчч. Романа диакона и отрока Варула. Мчч. Закхея, диакона Гадаринского, и Алфея, чтеца Кесарийского. **Собор святых Эстонской земли.**

Старый стиль 18 ноября

Рождественский пост
Рыба

ДЕКАБРЬ

1

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.34
Заход	16.02
Долгота дня	07.28

◑ ЛУНА	
Заход	13.14
Восход	–
Посл. четв.	15.45

СУББОТА

Капуста, тушенная в томатном соусе

Для приготовления потребуется: *капуста – 0,5 кг, мука – 1 столовая ложка, растительное масло –3 столовых ложки, сахар – 1 чайная ложка, кетчуп – 1 стакан, мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 2 столовые ложки, корица – половина чайной ложки, черный молотый перец – половина чайной ложки, соль.*

Капусту очистить от грубых листьев, вымыть и нашинковать, затем посолить, посыпать мукой и обжарить на растительном масле. Слегка обжаренную до полуготовности капусту сложить в сотейник, добавить пряности, сахар и выложить сверху кетчуп или пюре, приготовленное из свежих томатов. Затем накрыть сотейник крышкой и тушить капусту на медленном огне в течение 40 минут. Когда капуста будет готова, посыпать блюдо мелкорубленой зеленью петрушки и укропа.

2007

Неделя 27-я по Пятидесятнице. Прор. Авдия. Мч. Варлаама. Прпп. Варлаама и Иоасафа, царевича Индийского, и отца его Авенира царя. **Свт. Филарета, митр. Московского.** Сщмчч. Порфирия, еп. Симферопольского, и иже с ним.
Иконы Божией Матери «В скорбех и печалех Утешение».

Старый стиль 19 ноября

Рождественский пост
Рыба

ДЕКАБРЬ

2

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.35
Заход	16.01
Долгота дня	07.26

◑ ЛУНА	
Восход	00.12
Заход	13.20
Луна убывает	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Зразы из щуки с грибами

Для приготовления потребуется: *филе щуки – 600–750 г, свежие шампиньоны – 200 г, репчатый лук – 1 шт., растительное масло – 1–2 ст. ложки, мелкорубленая зелень петрушки – 1 ст. ложка, мука – 2–3 ст. ложки, черный молотый перец, соль.*

Свежие шампиньоны и лук вымыть, очистить и мелко изрубить. Поджарить их на растительном масле вместе с зеленью и специями, посолить, влить несколько ложек горячей воды и тщательно размешать. Филе крупной щуки нарезать ломтиками наискось поперек волокон. Затем слегка отбить каждый ломтик тяпкой. Ломтики щуки посолить, поперчить, начинить грибным фаршем и завернуть в форме трубочки. Подготовленные зразы обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле, затем влить в сковороду немного воды или рыбного бульона, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. Готовые зразы подать к столу с гарниром из картофеля и белым соусом.

2007

Седмица 28-я по Пятидесятнице. Предпразднство Введения во храм Пресвятой Богородицы. Прп. Григория Декаполита. Свт. Прокла Константинопольского. Сщмч. Макария, еп. Екатеринославского, и иже с ним; прмц. Татианы. Прп. Диодора Юрьегорского. Мч. Дасия. Мчч. Евстафия, Феспесия и Анатолия.

Старый стиль 20 ноября

Рождественский пост
Пища без масла

ДЕКАБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.37
Заход	16.00
Долгота дня	07.23

◐ ЛУНА	
Восход	01.30
Заход	13.26
Луна убывает	

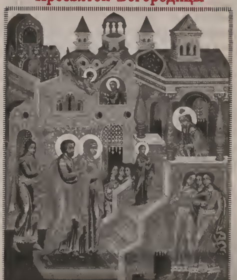
3

ПОНЕДЕЛЬНИК

Повидло из шиповника

Отобранные спелые плоды шиповника насыпать горкой и выдержать 6 дней, чтобы они стали мягкими. Очистить плоды от чашелистиков и плодоножек, залить водой, чтобы она их только чуть–чуть покрывала. Варить до размягчения. Снять с огня, немного охладить, протереть через сито для удаления семечек и кожицы. Полученную массу протереть через очень частое сито для удаления волосков, протирать удобнее рукой или, еще лучше, щеточкой. Пюреобразную массу поставить на сильный огонь и варить, непрерывно помешивая лопаткой во всех направлениях. Немного уварив, добавить сахар (на 3 кг шиповника – 1–1,4 кг сахара). Варить до тех пор, пока лопатка не начнет оставлять борозду на дне посуды. Готовое повидло разлить горячим в стерилизованные банки и закатать.

Введение во храм Пресвятой Богородицы



Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

ТРОПАРЬ, ГЛАС 4-й:

Днесь благоволе́ния Божия предображе́ние и челове́ков спасе́ния пропове́дание, в хра́ме Бо́жии я́сно Дева явля́ется и Христа всем предвозвеща́ет. Той и мы велегла́сно возопии́м: ра́дуйся, смотре́ния Зижди́телева Исполне́ние.

Перевод:

Сегодня предвестие благоволения Божиего и проповедь о спасении людей: в Божием храме торжественно является Дева и всем предвозвещает Христа. И мы Ей громко воскликнем: радуйся, Исполнение промышления о нас Создателя.

2007

Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

Старый стиль 21 ноября

Рождественский пост
Рыба

ДЕКАБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.38
Заход	16.00
Долгота дня	07.22

ЛУНА	
Восход	02.47
Заход	13.32
Луна убывает	

4

ВТОРНИК

Пречистый Храм Спасов вводится в Храм Господень

Смысл всех праздничных событий Введения во храм Пресвятой Богородицы прост: отныне храмом становится человек, отныне не камни и не алтари, а человек – его душа, его тело и вся его жизнь – вот священный и Божественный центр мира, вот его «Святое Святых». Один Храм – живой и человеческий – входит в другой, каменный, материальный, и изнутри завершает его смысл и назначение.

В мир входит учение, не ставящее ничего выше человека, ибо Сам Бог принимает человеческий образ, чтобы явить, что назначение человека, призвание его – Божественное. С этого момента начинается свобода человека, ибо сам мир для него – дар Божий, данный ему для исполнения Божественной судьбы своей.

Протопресвитер
Александр Шмеман

2007

Попразднство Введения. Апп. от 70-ти Филимона и Архиппа и мц. равноап. Апфии. Сщмчч. Владимира, Иоанна, Василия и иных. Блгв. кн. Михаила Тверского. Блгв. Ярополка, во Святом Крещении Петра, кн. Владимиро-Волынского. Мч. Прокопия чтеца.

Старый стиль 22 ноября

Рождественский пост
Пища с маслом

ДЕКАБРЬ

5

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.40
Заход	15.59
Долгота дня	07.19

● ЛУНА	
Восход	04.01
Заход	13.39
Луна убывает	

СРЕДА

Салат «Осенний»

Для приготовления потребуется: *3 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 1,5 кг лука, 100 г соли, 5 лавровых листьев, 25–30 горошин черного перца. Для маринада: 300 г растительного масла, 1 стакан 9%-ного уксуса, 300 г сахара.*

Овощи вымыть. Помидоры и перец нарезать дольками, лук – полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Перемешать с солью, лавровыми листьями, черным перцем. Оставить при комнатной температуре на 10–12 часов. Сварить маринад, горячим влить в салат, перемешать и прогреть 15–20 мин. Разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Закуска из перца

Для приготовления потребуется: *2,5 кг сладкого перца, 0,5 л томатного сока, 0,5 стакана подсолнечного масла, 1 ст.ложка соли, 2–3 ст.ложки сахара, 1 ст.ложка 9%-ного уксуса.*

Томатный сок и растительное масло довести до кипения, добавить соль, сахар, положить нарезанный кусочками перец. Варить 10 мин. За 2 мин. до готовности влить уксус. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

2007

Свт. Амфилохия, еп. Иконийского. Свт. Григория, еп. Акрагантийского. **Блгв. вел. кн. Александра Невского, в схиме Алексия.** Свт. Митрофана, в схиме Макария, еп. Воронежского. Сщмчч. Бориса, еп. Ивановского, Елеазара пресвитера и мч. Александра. Сщмч. Сисиния. Мч. Феодора.

Старый стиль 23 ноября

Рождественский пост
Пища с маслом

ДЕКАБРЬ

6

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.41
Заход	15.58
Долгота дня	07.17

● ЛУНА	
Восход	05.19
Заход	13.47
Луна убывает	

ЧЕТВЕРГ

Винегрет с отварной рыбой

Для приготовления потребуется: *филе отварной рыбы – 300 г, свекла – 2 шт., репчатый лук – 1 шт., соленый или маринованный огурец – 1 шт., крупное яблоко – 1 шт., соус-хрен – 2 чайные ложки, салатная заправка из растительного масла и уксуса – 100 г, соль по вкусу, веточки зелени.*

Свеклу в кожуре сварить до готовности, остудить, очистить и нарезать небольшими ломтиками. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими дольками. Репчатый лук очистить, нашинковать кольцами. Рыбу, свеклу, лук и яблоко сложить в салатник, посолить по вкусу, заправить соусом, перемешать. Огурец нарезать тонкими ломтиками и выложить по краю салатника. Готовый винегрет посыпать мелко нарезанной зеленью и веточками петрушки.

Для приготовления соуса смешать растительное масло и яблочный уксус в равных пропорциях, добавить соус-хрен, смесь тщательно взбить до получения однородной массы.

2007

Вмч. Меркурия. **Вмц. Екатерины.** Мч. Меркурия Смоленского. Прп. Меркурия Печерского. Мц. Августы, мчч. Порфирия Стратилата и 200 воинов. Прп. Мастридии. Прп. Симона Сойгинского.

Старый стиль 24 ноября

Рождественский пост
Пища без масла

ДЕКАБРЬ

7

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.43
Заход	15.58
Долгота дня	07.15

● ЛУНА	
Восход	06.38
Заход	14.00
Луна убывает	

ПЯТНИЦА

Лук на нашем столе

Лук репчатый – очень полезный и необходимый для питания овощ. Он содержит витамины, а также фитонциды. Кроме того, в нем содержатся минеральные вещества, углеводы и эфирные масла. Лук репчатый подвергается следующей кулинарной обработке: у него срезают корневую мочку, засохшую часть стебля, удаляют покровную шелуху и моют. Дав стечь воде, режут кусочками требуемых размеров. Хранить лук надо подвешенным в прохладном, сухом и темном помещении.

Лук зеленый свежий находит широкое применение круглый год. В пищу употребляют свежие молодые проросшие луковицы с корешками и пучком зеленых листьев. Они содержат растительные белки, углеводы, минеральные соли и витамины. Зеленый лук используется для приготовления салатов, как заправка для супов, начинка для пирогов.

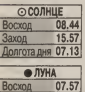
2007

Отдание праздника Введения во храм Пресвятой Богородицы.
Сщмчч. Климента, папы Римского, и Петра, архиеп. Александрийского. Сщмчч. Григория и иных. Прп. Петра молчальника.

Старый стиль 25 ноября

Рождественский пост
Рыба

ДЕКАБРЬ



☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.44
Заход	15.57
Долгота дня	07.13

● ЛУНА	
Восход	07.57
Заход	14.19
Луна убывает	

8

СУББОТА

Салат с креветками

Для приготовления потребуются: *шейки креветок – 500 г, кочанный салат – 400 г, свежий огурец – 1 шт., салатная заправка из масла и уксуса – 0,5 стакана, соль, специи.*

Креветки сварить в соленой воде со специями, затем вынуть из воды, остудить и очистить. Листья салата вымыть и мелко нашинковать. Свежий огурец очистить от кожицы (при необходимости и от крупных семян), нарезать ломтиками. Вареные и очищенные шейки креветок смешать с овощами, посолить и полить салатной заправкой.

Паштет из скумбрии

Для приготовления потребуется: *филе соленой скумбрии – 100 г, морковь – 3 шт., лук – 1 шт., томатная паста – 1 ст. ложка, растительное масло – 2 ст. ложки.*

Морковь отварить в кожуре до готовности, охладить, очистить и пропустить через мясорубку. Лук очистить, нашинковать и обжарить на растительном масле. Соединить лук с морковным и томатным пюре, перемешать, тушить в течение 15–20 минут и охладить. Филе скумбрии пропустить через мясорубку, добавить к овощной массе и перемешать.

2007

Неделя 28-я по Пятидесятнице. Прп. Алипия столпника. Освящение церкви вмч. Георгия в Киеве (1051-1054). Свт. Иннокентия, еп. Иркутского. Прп. Иакова отшельника. Сщмчч. Николая, Иоанна, Георгия и Назария пресвитеров; мч. Петра.

Старый стиль 26 ноября

Рождественский пост
Рыба

ДЕКАБРЬ

9

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.46
Заход	15.57
Долгота дня	07.11

● ЛУНА	
Восход	09.11
Заход	14.48
Новолуние	20.41

ВОСКРЕСЕНЬЕ

«Свеклуша»

Для приготовления потребуется *1 крупная свекла, 3–4 зубчика чеснока 50–70 г подсолнечного масла, соль – по вкусу.*

Свеклу очистить и натереть на крупной терке, обжарить в масле. Посолить в конце приготовления, т.к. свекла сильно уменьшается в объеме. Выключить огонь, добавить измельченный чеснок (можно пропустить через чесночницу или натереть на мелкой терке). Накрыть крышкой и оставить до полного остывания.

Биточки с грибами

Для приготовления потребуется *1 стакан гречневой крупы, 70 г сушеных грибов, 3 стакана грибного бульона, 2 луковицы, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложка растительного масла, соль – по вкусу, панировочные сухари.*

Грибы замочить, отварить, мелко порубить и обжарить в масле. На грибном бульоне сварить вязкую гречневую кашу, немного остудить, добавить грибы, измельченный лук, соль, крахмал, хорошо перемешать. Из массы сформовать биточки, обвалять их в сухарях и обжарить в растительном масле.

2007

Седмица 29-я по Пятидесятнице. **Иконы Божией Матери «Зна́мение».** Вмч. Иакова Персянина. Прп. Романа. Прп. Палладия. Свт. Иакова, еп. Ростовского. Блгв. кн. Всеволода. Сщмч. Николая, архиеп. Владимирского, и иных.

Икон Божией Матери «Зна́мение»: Курской-Коренной, Абалацкой, Царскосельской, Серафимо-Понетаевской.

Старый стиль 27 ноября

Рождественский пост
Пища без масла

ДЕКАБРЬ

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.47
Заход	15.57
Долгота дня	07.13

● ЛУНА	
Восход	10.13
Заход	15.34
Луна растет	

10

ПОНЕДЕЛЬНИК

Яблочный уксус

Для приготовления потребуется: *протертые яблоки – 3 кг, кипяченая вода – 3 л, дрожжи – 75 г, сахар или мед – 300-400 г, ржаной хлеб – 250 г.*

Спелые яблоки любых сортов вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину, затем натереть на мелкой терке. Готовое яблочное пюре переложить в эмалированную кастрюлю, накрыть крышкой.

Дрожжи развести небольшим количеством теплой воды, добавить 1–2 ст. ложки сахара, накрыть салфеткой и оставить на 20–30 минут для брожения.

Советы. Ржаной хлеб можно использовать и не подсушивая, но румяная корочка придаст уксусу приятный цвет.

Яблоки лучше натирать на пластиковой терке (не на металлической!) в последнюю очередь.

(Продолжение см. лист 11 декабря)

2007

Прмч. и исп. Стефана Нового. Мч. Иринарха и святых семи жен. Сщмч. митр. Серафима. Сщмчч. Петра, Алексия пресвитеров и Алексия диакона. Свт. Феодора, архиеп. Ростовского. Мчч. Стефана, Василия, Григория, другого Григория, Иоанна и иных многих.

Старый стиль 28 ноября

Рождественский пост
Пища с маслом

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.48
Заход	15.56
Долгота дня	07.08

● ЛУНА	
Восход	10.59
Заход	16.38
Луна растет	

ДЕКАБРЬ

11

ВТОРНИК

Черствый ржаной хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке до образования румяной корочки. Готовые сухари остудить, затем залить кипяченой водой.

В эмалированную кастрюлю с яблочным пюре добавить разбухшие сухари вместе с водой, влить начавшие бродить дрожжи и полученную смесь тщательно перемешать. Кастрюлю с содержимым поместить в теплое место на 10 дней, 3–4 раза в сутки перемешивая начавшую бродить массу. Когда уксус перебродит, а мезга осядет на дно, яблочный уксус процедить через несколько слоев чистой марли. Затем добавить на каждый литр уксуса по 100 г сахара или меда, тщательно перемешать, перелить в 10-литровую стеклянную бутыль и завязать горлышко марлей. Через 5 недель, когда уксус, перебродив с сахаром, станет прозрачным, а муть осядет на дно, раствор отфильтровать через три слоя марли, разлить по бутылкам и поставить для хранения в прохладное место.

2007

Мч. Парамона и с ним 370-ти мучеников.
Мч. Филумена. Прп. Акакия Синайского.
Прп. Нектария Печерского.
Сщмч. Авива, еп. Некресского.

Старый стиль 29 ноября

Рождественский пост
Пища с маслом

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.49
Заход	15.56
Долгота дня	07.07

● ЛУНА	
Восход	11.29
Заход	17.56
Луна растет	

ДЕКАБРЬ

12

СРЕДА

Тушеный картофель с грибами

Для приготовления потребуется: *картофель – 1 кг, сушеные грибы – 50 г, репчатый лук – 2 шт., растительное масло – 3 столовых ложки, корень петрушки – 1 шт., мелкорубленая зелень укропа или петрушки – 1 столовая ложка, черный перец горошком – 3 шт., лавровый лист – 2 шт., соль – по вкусу.*

Сушеные грибы промыть, замочить на 2 часа в холодной воде, затем отварить до мягкости, вынуть шумовкой, дать остыть и нарезать соломкой. Отвар сохранить. Обжарить грибы на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком. Картофель нарезать ломтиками, выложить в сковороду поверх грибов, не перемешивая, и посолить по вкусу. Затем добавить очищенный и разрезанный пополам корень петрушки и влить грибной отвар так, чтобы он покрывал картофель только до середины, накрыть сковороду крышкой и тушить до готовности на медленном огне около 30 минут. За 5–7 минут до готовности заправить блюдо пряностями. При подаче к столу сверху посыпать мелкорубленой зеленью.

Апостола Андрея Первозванного.
Сщмч. Иоанна пресвитера.
Свт. Фрументия, архиеп. Индийского (Эфиопского).

Старый стиль 30 ноября

Рождественский пост
Пища с маслом

ДЕКАБРЬ

13

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.50
Заход	15.56
Долгота дня	07.06

● ЛУНА	
Восход	11.49
Заход	19.20
Луна растет	

ЧЕТВЕРГ

Салат фасолевый

Для приготовления потребуется: *стручки молодой фасоли –400 г, свежий огурец – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., растительное масло – 2-3 ст. ложки, зелень укропа, соль и сахар по вкусу.*

Лук очистить и нарезать кольцами. Огурец очистить и нарезать дольками. Стручки молодой фасоли очистить, нарезать кусочками, отварить до готовности в подсоленной воде. Вареную фасоль откинуть на дуршлаг, смешать с нарезанным огурцом и луком, посолить и заправить растительным маслом. Подавать на стол, посыпав мелко рубленной зеленью укропа.

Салат картофельный

Для приготовления потребуется: *картофель – 3 шт., соленый огурец – 1 шт., квашеная капуста – 100 г, морковь – 2 шт., репчатый лук – 1 шт., растительное масло – 2 столовые ложки, соль.*

Картофель и морковь сварить в кожуре, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Соленый огурец очистить, мякоть мелко нарезать. Лук мелко изрубить. Квашеную капусту отжать или промыть. Овощи смешать, посолить и заправить маслом.

Прор. Наума.
Прав. Филарета Милостивого.
Мч. Анании Пéрсянина.

Старый стиль 1 декабря

Рождественский пост
Пища без масла

ДЕКАБРЬ

14

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.51
Заход	15.56
Долгота дня	07.05

◐ ЛУНА	
Восход	12.02
Заход	20.46
Луна растет	

ПЯТНИЦА

Салат капустный

Для приготовления салата *на 500 г капусты потребуется 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли и 1 чайная ложка сахара.*

Капусту тонко нашинкуйте, слегка посолите и перетрите руками, чтобы она стала мягкой. Отожмите выделяющийся сок в отдельную миску.

Капусту положите в салатник, залейте заправочной смесью. Для приготовления заправочной смеси добавьте в отжатый капустный сок уксус, растительное масло, соль и сахар. Перед подачей к столу дайте салату постоять 30-40 минут в прохладном месте.

Совет. Если салат получится жидким, то в него можно добавить мелко нарезанную зелень лука, петрушки, укропа.

2007

Прор. Аввакума. Сщмч. Матфея пресвитера; сщмчч. Константина и иных. Мц. Миропии. Прп. Афанасия Печерского. Прпп. Иоанна, Ираклемона, Андрея и Феофила. Св. Стефана Уроша, царя Сербского.

Старый стиль 2 декабря

Рождественский пост
Рыба

ДЕКАБРЬ

15

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.52
Заход	15.56
Долгота дня	07.04

◐ЛУНА	
Восход	12.11
Заход	22.12
Луна растет	

СУББОТА

Для приготовления потребуется: *рыбное филе (хек, минтай, лещ, карп, сазан и др.) – 0,5–0,75 кг, панировочные сухари или мука – 2–3 ст. ложки, растительное масло – 2–3 ст. ложки, соль.*

Вымытую и очищенную рыбу разрезать пополам вдоль хребта и опустить на 3–5 минут в очень соленую воду (на 1 стакан воды – 1 ст. ложка соли). Широкую сковороду или противень смазать растительным маслом и уложить на нее в ряд половинки рыбы, предварительно обваляв их в муке или сухарях. Уложенную рыбу сбрызнуть растительным маслом и поставить противень в разогретую духовку. Небольшое филе без косточки будет готово через 6–7 минут, филе крупной рыбы с хребтовой костью запекается 12 минут. Готовую запеченную рыбу подать к столу в сковороде или на широком блюде со свежими или солеными огурцами, томатами или мочеными яблоками.

Неделя 29-я по Пятидесятнице. Прор. Софонии. Прп. Саввы Сторожевского (Звенигородского). Сщмч. Андрея и Николая пресвитеров; св. Георгия исп. Прп. Феодула Цареградского. Прп. Иоанна молчальника, бывшего еп. Колонийского. Сщмч. Феодора, архиеп. Александрийского.

Старый стиль 3 декабря

Рождественский пост
Рыба

ДЕКАБРЬ 16

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.53
Заход	15.56
Долгота дня	07.03

◐ ЛУНА	
Восход	12.19
Заход	23.37
Луна растет	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Пельмени с грибным фаршем

Для приготовления потребуется: *сушеные белые грибы – 150 г, репчатый лук – 2–4 шт., растительное масло –3–4 ст. ложки, молотый черный перец и соль по вкусу, пресное тесто из 3 стаканов пшеничной муки.*

Сушеные белые грибы предварительно замочить на 2 часа, хорошо промыть горячей водой и сварить до мягкости, затем вынуть из отвара, откинуть на сито, дать стечь воде и мелко изрубить. Готовые грибы обжарить в растительном масле. Отдельно от грибов обжарить мелко нарезанный репчатый лук. Половину жареного лука смешать в сковороде с грибами, заправить начинку молотым черным перцем и посолить. Дать начинке остыть, наполнить ею подготовленные тестовые лепешки и сварить пельмени. Готовые пельмени подать с остальным жареным луком. Отдельно в соуснике подать грибной соус, приготовленный из отвара белых грибов.

2007

Седмица 30-я по Пятидесятнице. **Вмц. Варвары** и мц. Иулиании. Прп. Иоанна Дамаскина. Сщмчч. Алексия, Иоанна, Александра и Николая пресвитеров, Василия диакона и с ним 10-ти мучеников. Прп. Иоанна, еп. Поливотского. **Свт. Геннадия, архиеп. Новгородского.**

Старый стиль 4 декабря

Рождественский пост
Пища без масла

ДЕКАБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.54
Заход	15.56
Долгота дня	07.02

◐ ЛУНА	
Восход	12.26
Заход	–
Перв. четв.	13.18

17

ПОНЕДЕЛЬНИК

Салат рыбный с капустой

Для приготовления потребуется: *филе отварной или жареной рыбы – 300 г, свежая белокочанная капуста – 0,5 кочана, соленый огурец – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., соль – 0,5 ч. ложки, лимон – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки.*

Белокочанную капусту промыть, нашинковать тонкой соломкой, посыпать солью и немного потереть до выделения сока. Луковицу вместе с зеленью и соленым огурцом мелко изрубить. Капусту смешать с кусочками рыбного филе, огурцом и луком. Из лимона выжать сок, смешать с растительным маслом в однородную массу и заправить салат.

Салат рыбный с огурцами

Для приготовления потребуется: *филе жареной рыбы – 500 г, соленые огурцы – 2 шт., зеленый лук – 50 г, салатная заправка из растительного масла и уксуса – 100 г.*

Соленые огурцы очистить от грубой кожицы, крупных семян и мелко нашинковать. Нарезанное филе рыбы смешать с огурцами и мелко рубленным зеленым луком, добавить заправку и перемешать.

2007

Прп. Саввы Освященного.
Прмч. Геннадия; св. Сергия исп., пресвитера. Свт. Гурия, архиеп. Казанского. Мч. Анастасия. Прпп. Кариона монаха и сына его Захарии, египтян.

Старый стиль 5 декабря

Рождественский пост
Пища с маслом

ДЕКАБРЬ

18

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.55
Заход	15.56
Долгота дня	07.01

◐ ЛУНА	
Заход	01.05
Восход	12.33
Луна растет	

ВТОРНИК

Рагу по-деревенски

Для приготовления потребуется: *5–6 картофелин, 3 моркови, 2 луковицы, 2 баклажана, 1 початок кукурузы, 5–6 стручков зеленой фасоли, 200 г брюссельской капусты, 200 г цветной капусты, 200 г белокочанной капусты, 1 ломтик тыквы, 1 лавровый лист, 2 помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, корица, гвоздика, перец, соль по вкусу.*

Очищенные, вымытые овощи нарезать довольно крупно, мелкий лук оставить целиком, крупный нарезать. Морковь, баклажаны, тыкву потушить до готовности. Капусту (все ее виды) и фасоль отварить. Картофель нарезать крупными кубиками и обжарить вместе с луком на сковороде с маслом. Отдельно на сковороде поджарить муку, развести отваром из овощей, прибавить мелко нарезанные помидоры или томат-пюре и проварить. Приготовленным соусом залить овощи, сложенные в одну кастрюлю. Добавить соль, специи и тушить 15–20 минут.

2007

Святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца.

Старый стиль 6 декабря

Рождественский пост
Рыба

ДЕКАБРЬ

19

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.56
Заход	15.56
Долгота дня	07.00

○ЛУНА	
Заход	02.35
Восход	12.42
Луна растет	

СРЕДА

Святитель Николай, архиепископ Мир Ликийских, чудотворец

Святитель Николай родился в городе Патаре в Малой Азии (ныне территория Турции) и был единственным сыном благочестивых родителей Феофана и Нонны. С детских лет он преуспевал в чтении Божественного Писания и молитве, став впоследствии священником, а затем – и епископом города Мир Ликийских.

Житие святителя Николая сохранило для нас множество описаний не только его чудес, совершенных благодатной силой Божией, но и его необычайного милосердия к людям, стремления помочь им.

Чудесным образом он спасал утопающих в море, избавлял невинно осужденных от смерти, помогал нуждающимся и скорбящим.

После его праведной кончины святые мощи святителя сохранились нетленными и источали чудесное миро, от которого множество людей получило исцеление.

2007

Свт. Амвросия, еп. Медиоланского. Прп. Нила Столобенского. Прп. Антония Сийского. Сщмч. Антония пресвитера; свт. Амвросия исп., еп. Каменец-Подольского; сщмчч. Михаила, Сергия и Никифора, прмч. Галактиона. Прп. Павла Послушли́вого.

Селигерской (Владимирской) иконы Божией Матери.

Старый стиль 7 декабря

Рождественский пост
Пища с маслом

ДЕКАБРЬ

20

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.56
Заход	15.57
Долгота дня	07.01

○ЛУНА	
Восход	04.11
Заход	12.54
Луна растет	

ЧЕТВЕРГ

Печем хлеб сами

***Для приготовления потребуется** 1 кг муки пшеничной высшего сорта, по 2 ч.ложке соли и сахара, 40 г растительного масла, 0,5 л воды, 1 ч.ложка сухих дрожжей.*

Готовить тесто для хлеба будем опарным способом. Так получится вкуснее, хотя немного дольше. Просеять 0.5 кг муки. Это нужно сделать обязательно. Так опара лучше поднимется и хлеб будет более вкусным Всыпать дрожжи и влить 400 мл теплой воды или молока (его нужно взять чуть больше). Все тщательно перемешать. Посыпать тонким слоем муки и оставить на 3 часа в теплом месте. За это время опара должна подняться. Как только опара немного опадет, замесить тесто Всыпать оставшуюся муку, сахар, соль и влить 100 мл теплой воды. Тщательно вымесить тесто. В конце вымешивания добавить растительное масло или растительный маргарин (40–50 г измельчить ножом и выложить в тесто).

(Окончание см лист 21 декабря)

2007

Прп. Патапия. Прп. Кирилла Челмогорского. Апп. от 70-ти Сосфена, Аполлоса, Кифы, Тихика, Епафродита, Кесаря и Онисифора. Мчч. 62-х иереев и 300 мирян, в Африке от ариан пострадавших. Мц. Анфисы в Риме.

Старый стиль 8 декабря

Рождественский пост
Пища без масла

ДЕКАБРЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.57
Заход	15.57
Долгота дня	07.00

○ЛУНА	
Восход	05.51
Заход	13.11
Луна растет	

21

ПЯТНИЦА

(Начало см. лист 22 декабря)
Хорошо вымешанное тесто не должно прилипать к рукам и посуде.
Разделить тесто на две части, одну часть положить в полиэтиленовый пакет и убрать в морозилку до следующего раза. А вторую половину поставить в теплое место подниматься. Через час тесто обмять и выложить в форму. Идеально для этого подходит металлическая банка из-под селедки. Стенки тонкие, и хлеб не перепекается. Причем, форму не надо смазывать маслом, а просто сполоснуть водой. В форме тесто должно расстояться еще минут 40–60. После этого можно ставить в нагретую духовку.
Готовность определить спичкой. Если спичка сухая, а корочки еще нет, то надо добавить жару. Готовый хлеб достать из формы, «умыть» или сбрызнуть водой и укрыть полотенцем.
С одного замеса получается два каравая хлеба. По стоимости это будет дешевле, чем покупать хлеб в магазине, а времени займет не так уж и много.

2007

Зачатие праведной Анною Пресвятой Богородицы. Сщмч. Владимира пресвитера, мц. Евфросинии; сщмчч. Василия и Александра пресвитеров. Пророчицы Анны.

Иконы Божией Матери «Нечаянная Радость».

Старый стиль 9 декабря

Рождественский пост
Рыба

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.57
Заход	15.58
Долгота дня	07.01

○ЛУНА	
Заход	07.31
Восход	13.40
Луна растет	

ДЕКАБРЬ

22

СУББОТА

Минтай, запеченный с картофелем

***Для приготовления потребуется:** свежемороженый минтай без головы – 750 г, картофель – 10 шт., растительное масло – 0,5 стакана, молотые сухари из белого хлеба – 0,5 стакана, рыбный бульон – 2 стакана, мелкорубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки, репчатый лук – 1–2 шт., черный молотый перец, соль.*

Картофель очистить от кожуры, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и слегка спассеровать на сковороде в растительном масле. Тушку минтая разморозить в холодной воде и разрезать пополам вдоль хребта. Каждую половинку рыбы разрезать поперек на несколько крупных кусков. Затем посолить, посыпать черным молотым перцем .

(Окончание см. лист 23 декабря)

2007

Неделя 30-я по Пятидесятнице. Мчч. Мины, Ермогена и Евграфа. Свт. Иоасафа, еп. Белгородского. Сщмчч. Иакова, Александра и Евграфа и иных. Мч. Гемелла Пафлагонянина. Прп. Фомы. Блж. Иоанна и родителей его блж. Стефана и блж. Ангелины, правителей Сербских.

Старый стиль 10 декабря

Рождественский пост
Рыба

ДЕКАБРЬ

23

ВОСКРЕСЕНЬЕ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.58
Заход	15.58
Долгота дня	07.00

○ ЛУНА	
Заход	08.59
Восход	14.30
Луна растет	

(Начало см. лист 22 декабря)
Подготовленные куски рыбы уложить в ряд на смазанную растительным маслом сковороду. Затем на них сверху уложить поджаренный в масле лук и засыпать слоем нарезанного кружочками или ломтиками картофеля. Затем картофель посолить и подлить в сковороду рыбный бульон. Сверху посыпать толчеными сухарями и сбрызнуть растительным маслом. Подготовленное блюдо поставить в сковороде на противень, поставить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 20–35 минут, в зависимости от толщины слоя картофеля. Готовую запеченную рыбу вынуть из духовки и посыпать мелкорубленой пряной зеленью. На гарнир подать салат из свежих овощей, маринованные или соленые огурцы и квашеную капусту.

2007

Седмица 29-я по Пятидесятнице.
Прп. Даниила Столпника. Сщмч. Феофана, еп. Соликамского, и иже с ним; сщмчч. Иоанна и Николая пресвитеров. Прп. Никона Сухого, Печерского. Прп. Луки Столпника. Мч. Миракса.

Старый стиль 11 декабря

Рождественский пост
Пища без масла

ДЕКАБРЬ

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.58
Заход	15.59
Долгота дня	07.01

○ ЛУНА	
Заход	10.00
Восход	15.46
Полнолуние	04.17

24

ПОНЕДЕЛЬНИК

Пружинки из огурца

Короткие огуречные пружинки – хорошее украшение для холодных мясных блюд; неплохо смотрятся и в салатах. Отберите маленькие нежные огурчики с небольшим количеством семян. Нарежьте их кусочками по 7–5 см, предварительно обрезав кончики. Проколите каждый кусок деревянной палочкой по центру. Держа острый ножик под небольшим углом, спирально надрежьте огурец насквозь до центра, поворачивая палочку по ходу разреза до конца. Выньте палочку и осторожно потяните за один из концов, чтобы получилась «пружинка». Концы можно соединить – получится колечко. Пружинками из огурца можно выложить бордюрчик вокруг блюда. Можно для разнообразия цветовой гаммы проложить пружинки ломтиками редиса.

2007

Свт. Спиридона, еп. Тримифунтского, чудотворца. Прп. Ферапонта Монзенского. Сщмч. Александра, еп. Иерусалимского. Мч. Разумника (Синезия).

Старый стиль 12 декабря

Рождественский пост
Пища с маслом

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.59
Заход	16.00
Долгота дня	07.01

○ЛУНА	
Заход	10.37
Восход	17.19
Луна убывает	

ДЕКАБРЬ

25

ВТОРНИК

Салат рыбный с рисом

***Для приготовления потребуется**: тушки морской рыбы – 350 г, рис – 100 г, яблоки – 2–3 шт., репчатый лук – 1 шт., салатная заправка – 150 г, черный молотый перец, соль, специи и зелень для украшения.*

Рис отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг и промыть. Тушки морской рыбы опустить в кипящую подсоленную воду, добавить по вкусу специи и бланшировать в течение 3–5 минут. Затем рыбу откинуть на дуршлаг, остудить и филировать. Готовое филе нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать соломкой. Луковицу очистить, нарезать полукольцами и бланшировать. Вареное филе соединить с рисом и овощами, посолить, перемешать. Готовый салат приправить по вкусу соусом и черным молотым перцем, украсить зеленью.

2007

Мчч. Евстратия, Авксентия, Евгения, Мардария и Ореста. Мц. Лукии. Сщмчч. Александра, Владимира и Николая пресвитеров. Прп. Аркадия Новоторжского. Прп. Мардария Печерского. Прп. Арсения. Прп. Никодима.

Старый стиль 13 декабря

Рождественский пост
Пища с маслом

ДЕКАБРЬ

26

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.59
Заход	16.00
Долгота дня	07.01

○ ЛУНА	
Заход	10.58
Восход	18.54
Луна убывает	

СРЕДА

Кисель грушевый

Для приготовления потребуются *спелые груши 4 шт., сахар – 150 г., картофельный крахмал – 3 столовые ложки, лимонная кислота на кончике ножа, воды – 1 л, корица, ваниль – по вкусу.*

Груши тщательно промойте под струей холодной воды, очистите от кожуры, удалите поврежденья и сердцевину. Подготовленные кусочки груши нарежьте ломтиками и сбрызните растворенной в кипяченой воде лимонной кислотой.

Очисти от груш залейте холодной водой и отварите в течение 15 минут. Затем отвар процедите, добавьте сахар, положите ломтики груш, а также приправьте отвар специями.

Сироп с грушами прокипятите и варите на слабом огне, пока кусочки груши не станут мягкими. Разведите в холодной воде крахмал и влейте его при непрерывном помешивании в грушевый отвар, доведите до кипения, снимите с огня и охладите.

2007

Мчч. Фирса, Левкия и Каллиника.
Мчч. Филимона, Аполлония, Ариана и Феотиха.
Сщмч. Николая пресвитера; свт. Вассиана исп., архиеп. Тамбовского.

Старый стиль 14 декабря

Рождественский пост
Пища с маслом

ДЕКАБРЬ

⊙СОЛНЦЕ	
Восход	08.59
Заход	16.01
Долгота дня	07.02

27

○ЛУНА	
Заход	11.12
Восход	20.26
Луна убывает	

ЧЕТВЕРГ

Винегрет рыбный с морской капустой

Для приготовления потребуется: *жареная рыба (камбала) – 300 г, свекла – 2 шт., картофель – 3 шт., морковь – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., отварная морская капуста – 200 г, растительное масло – 100 г, соль по вкусу.*

Картофель, свеклу и морковь отварить в кожуре до готовности, остудить, очистить и нарезать соломкой. Соленый огурец очистить от кожуры (при необходимости удалить крупные семена), мякоть нарезать кубиками. Жареную рыбу очистить от костей и нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук очистить и мелко нашинковать. Нарезанные овощи и рыбу сложить в глубокий салатник и добавить отварную морскую капусту. Готовый винегрет посолить, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

2007

Сщмч. Елевферия. Свт. Стефана исп., архиеп. Сурожского. **Собор Крымских святых.** Сщмч. Илариона, архиеп. Верейского; сщмчч. Александра и Василия пресвитеров. Прп. Трифона Печенгского. Прп. Парда отшельника.

Старый стиль 15 декабря

Рождественский пост
Пища без масла

⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.59
Заход	16.02
Долгота дня	07.03

○ ЛУНА	
Заход	11.21
Восход	21.51
Луна убывает	

ДЕКАБРЬ

28

ПЯТНИЦА

Вареники с яблоками

Для приготовления потребуется пресное тесто: *на 3 стакана пшеничной муки 1 чайная ложка соли, 1 стакан воды.*

Для начинки: *спелые мягкие яблоки сладких сортов – 1 кг, сахарный песок – 1 стакан.*

Замесите тесто, используя охлажденную воду, прикройте салфеткой и оставьте для набухания на 20 минут. Затем разделайте его на кусочки, которые раскатайте в круглые лепешечки.

Яблоки тщательно промойте под струей холодной воды, очистите от кожуры, удалите повреждения, выньте сердцевину. Затем яблоки надо нарезать тонкой соломкой, сложить в эмалированную миску, засыпать сахаром, оставить на 20 минут до полного растворения сахара. После этого начинку надо тщательно перемешать и использовать для начинки теста.

При подаче к столу вареники надо полить медом или густым яблочным сиропом.

2007

Прор. Аггея. Сщмч. Владимира пресвитера, сщмчч. Аркадия, еп. Бежецкого, Илии, Павла, Феодосия, Владимира, Александра пресвитеров, прмч. Макария и св. Петра исп., пресвитера. Мч. Марина. Блж. царицы Феофании.

Старый стиль 16 декабря

Рождественский пост
Рыба

ДЕКАБРЬ

СОЛНЦЕ	
Восход	08.59
Заход	16.03
Долгота дня	07.04

ЛУНА	
Заход	11.28
Восход	23.12
Луна убывает	

29

СУББОТА

Салат из жареной камбалы

Для приготовления потребуется: *филе жареной камбалы – 500 г, репчатый лук – 3 шт., морковь – 6 шт., зеленый горошек – 150 г, растительное масло – 4 столовые ложки, 3%-ный столовый уксус – 1 ст. ложка, сахар – 2 ч. ложки, соль – пол-ложки.*

Морковь очистить, нарезать соломкой и сложить в кастрюлю. Вскипятить воду (1 стакан), растворить в ней сахар, соль и добавить 3%-ный столовый уксус. Нарезанную морковь залить приготовленным маринадом, поставить на огонь и варить до мягкости. Образовавшуюся при варке жидкость слить, морковь остудить. Репчатый лук очистить и мелко нашинковать. С консервированного зеленого горошка слить сок. Филе камбалы нарезать мелкими кубиками и смешать в салатнике с подготовленными овощами и зеленым горошком. При подаче салат заправить постным майонезом и тщательно перемешать. При необходимости добавить немного соли. Украсить веточками укропа.

2007

Неделя 31-я по Пятидесятнице, святых праотец. Прор. Даниила и трех отроков: Анании, Азарии и Мисаила. Сщмчч. Александра и Николая пресвитеров, Петра и Иоанна пресвитеров. Прп. Даниила исп., в схиме Стефана.

Старый стиль 17 декабря

Рождественский пост
Рыба

ДЕКАБРЬ

30

☉ СОЛНЦЕ	
Восход	08.59
Заход	16.04
Долгота дня	07.05

◑ ЛУНА	
Заход	11.34
Восход	–
Луна убывает	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Слава Богу за все!

Слава Богу за все! Не перестану говорить это всегда и во всех приключениях моей жизни. Пришло благополучие – благодари Бога, и благополучие твердо будет. Пришли несчастья – благодари Бога, и несчастья прекратятся.

Бог не оставляет людей навсегда ни в несчастии, чтобы они не изнемогали, ни в счастии, чтобы они не сделались беспечными, но различными способами устрояет их спасение.

Свт. ***Иоанн Златоуст***

Надобно благодарить Бога, когда Он подает блага, и не выходить из терпения, когда Он не ущедряет ими.

Свт. ***Василий Великий***

Горами ли, дебрями ли ведет меня невидимая рука Провидения, только бы привела меня в мое горнее Отечество.

Свт. ***Филарет,***
митрополит Московский

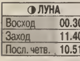
2007

Седмица 32-я по Пятидесятнице. Мчч. Севастиана и дружины его. Мч. Виктора; сщмчч. Фаддея, архиеп. Тверского, и Николая, архиеп. Великоустюжского; Илии, Иоанна и Владимира пресвитеров; мц. Веры. Прп. Севастиана Сохотского. Прославление прав. Симеона Верхотурского. Прп. Флора.

Старый стиль 18 декабря

Рождественский пост
Пища без масла

ДЕКАБРЬ



⊙ СОЛНЦЕ	
Восход	08.59
Заход	16.05
Долгота дня	07.06

◑ ЛУНА	
Восход	00.30
Заход	11.40
Посл. четв.	10.51

31

ПОНЕДЕЛЬНИК

Отрывной календарь
«ПРАВОСЛАВНЫЕ ПОСТЫ» на 2007 год

Автор-составитель — **Барило О.С.**, *кандидат педагогических наук.*	Рецензент — священник **Григорий Чекменев**, *преподаватель Костромской духовной семинарии.*

Подписано в печать 06.04.2006 г. Формат 60×84 1/49.
Бумага газетная. Усл. печ. л. 14,88. Усл. кр. отт. 14,88.
Тираж 200 000 экз. Заказ № 57.

Сан.-эпидем заключение № 44 КЦ.02 951.П 000659 11 02 от 12.11.2002 г.
Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93;
957310 – календари отрывные ежедневные

ООО «Авенир-Дизайн» рассылку календарей наложенным платежом по почте не производит.

Отпечатано в ОАО «Кострома»:
Россия, 156010, г. Кострома, ул. Самоковская, 10.

